目　录

探寻生活的另一种价值

——上海外国语大学演讲

『*2015*年 *6* 月 *20* 日』

主持人：

各位上外及其他院校的同学们，大家好！非常荣幸能请到藏传佛教的高僧大德索达吉堪布为我们演讲。

刚刚堪布说想做一点调整，在演讲开始之前，大家有没有什么特别想问的问题，不管跟今天的主题是否相关，都可以提出来。非常简短的那种，有吗？

堪布：

你们尽量简短地问，我也尽量简短地答。

快问快答

观众：我这两天正好就在想一个问题，“古来圣贤多寂寞”，这句话您认同吗?

堪布：某种意义上，我认同。因为最究竟的境界，的确没有言辞可表达。

观众：那要怎样融入现实生活呢? 一边保持内心的寂寞，一边生活，这中间是否要做一些调整?

堪布： 需要智慧。

观众：现在社会上信佛的人越来越多了，有明星也有黑社会，当然还有我们这些普通人。我想问的是，不管什么人学佛，要做到最基础、最起码的一点，您觉得是什么?

堪布： 行持十善。

观众：今天的主题是“探寻生活的另一种价值”，而冥想就是一种探索生命价值的方式。我想请问，以您的经历来说，在世俗中修行的人应该怎样冥想，才能让生活更有品质?

堪布：生活的品质有很多种标准，但我觉得内观自心，发掘它的本质和价值，是最有意义的。

观众：学佛之前，我们有很多贪嗔痴；学佛之后，发现自己和身边的道友也还是有很多贪嗔痴。想请上师开示，在追寻佛法的路上，我们该怎样戒贪嗔痴呢？

堪布：贪嗔痴即是烦恼，烦恼即是菩提。通过修行现前菩提，是最好的方法。

观众：怎样才能获得闻慧、思慧和修慧？

堪布：闻、思、修，首先听闻，然后思考、辩论，再不断串习。这三种智慧要经过长期磨炼才能获得。

主持人：

谢谢大家的提问！

今天我们的主题是“探寻生活的另一种价值”。我想先问大家一个问题：生活的价值是什么？

可能有人会说："活着就是要追求幸福。"那幸福又是什么？是吃大餐、穿名牌，还是住豪宅、开豪车？我想，都不尽然。

"生活"拆开来是两个字，"生"和"活"。到底我们为何而生，又为何而活？

也许大家会说："哎呀，我们都是成年人了，很多人孩子都有了，难道还不知道自己为何生、为何活？"但我们真的知道吗？

大家可能又会问："哎，你问了我们这么多，那生活的价值到底是什么？"恕本人惭愧，看了堪布那么多著作和演讲，至今也还在苦苦追寻中。

机会难得，接下来就有请堪布为大家讲一讲，什么是生活的价值。

今天和在座各位探寻生活的另一种价值，我觉得很有意义。



生活，是为了生存而活着?

大家也知道，现在很多人都把财富、事业、学习、爱情当作生活的根本。这些是生活吗？也是。因为所谓的“生活”，就是为了生存所进行的各种活动。但这种生活不仅人类有，地球上的很多动物也有，它们为了生存，也要吃东西、干活、学习、繁衍后代……为自身的生存而活着。

我小时候在山上放牛，经常能看到刚出生的小牛。它们从来到这个世间起，日日夜夜都在母亲的精心呵护中。自己也会努力成长，晚上好好睡觉，白天寻找吃的。

这就是动物的“生活”，为了不饿死，能延续后代。但作为更高级的人类，我们的“生活”，是否应该有所不同?

除了赚钱、成家、立业之外，更重要的，我们应该思考人生。但大多数人，可能都没有时间思考。

价值观随着时代在变

我已经五十多岁了。回顾过去的生活，不管是外在世界，还是自己内心，都经历了翻天覆地的变化。

就像上海，城市的建筑风格也好，人们的思维方式也好，向前推一百年、两百年、三百年……肯定和现在不一样；往后再过几百年，会变成什么样也很难说。

从一个角度看，生活在高速发展，应该是进步了；但从另一个角度看，却好像一代不如一代，人们的思想变得越来

越肤浅、庸俗化。从我们那代人，50 后、60 后到今天的 90 后、00 后，观念早就变了。

刚才有个 70 后的知识分子就在跟我讲，他无法接受孩子现在的思维方式。之前送孩子出国留学，原本希望他能有一个开阔的视野和开放的思想，给全家的生活也带来一些提升。但是没想到，孩子回国之后，想法跟自己格格不入，追求所谓的“自由”，想做什么就做什么，不愿被父母、老师管着。有时候想聊聊找工作、找对象的事，但孩子特别反感，说：“按照国外的理念，每个人都有权过自己想要的生活，你们最好不要干涉。我就想活得洒脱、自在，这才是我要的幸福。”于是，他跟孩子之间就发生了极大的矛盾和冲突，甚至不知道这个家将来会变成怎样。

这类问题在今后的生活中，可能会发生得更加频繁和激烈，因为时代变得太快。

几十年前，在我的家乡，人们了解知识主要通过报纸，因为识字的人少，会读报纸算是比较不错的。后来慢慢有了电报、广播、电视、电话。记得一些记载上说，当时国与国之间联系都靠电报，甚至像中美建交之前，相互对话还需要打电报给“第三国”来中转。但现在，电报早就过时了，家

家进入网络时代，孩子们接受的知识和教育，不再仅仅来自于父母、老师、教科书，他们每天要从手机、电脑上接收全球范围的大量信息，而且一个比一个吸引眼球、震动人心，在这样的教育环境下，他们的想法和心态，跟上个世纪保守、传统的父辈相比，已经截然不同。

生活的更高层次

可能你们还不太关注这些，但等以后再关注，也许会不知道该如何应对。所以现在就要思考，尤其要从根本上观察：大家眼下追求的这种“生活”，是不是真正意义上的“生活”。如果仅仅是“为自身的生存而活着”，说实话，这种追求是比较低的。

佛教把修行人分了几种层次：低层的，偏重自我解脱，是小乘；高层的，想让天下无边的众生都获得解脱，是大乘。

我觉得生活也可以分几种层次：比较低层的，只求让自己和家人活下去，包括一些工地的工人、田里的农民、山上的牧民，他们可能没什么文化，靠干体力活养家糊口；比较高层的，有一技之长，掌握了某些科学技术或传统技艺，能

让自己和家人衣食无忧；更高层次的，是社会上公认有智慧、有道德的精英人士，他们对“生活”的理解，应该不仅仅是这些。否则，不管哪个层次的人，都只是为了自己和家人而活着，谁又来维护和帮助这个世界？

所以，有些人会为了自己的员工，或者工作涉及到的人，成百上千乃至万数，为了他们而活着；有些人则不仅想利益人类，还想利益许许多多的动物，乃至为所有的生命而活着——这样的生活更有价值。

人们总认为，要从外界得到点什么，才活得成功、幸福。但多年的佛法经验告诉我，生活价值并不仅仅体现在自我的成功和幸福上，更体现在对社会和国家做出了怎样的贡献，对提升他人的生活品质做出了怎样的利益。

人活着，如果能帮助别人，就是有意义的，当他离开世间，其他人会记住他，为此而悲痛；如果只是浑浑噩噩、自私自利地活着，给周围造成负面的影响和痛苦，甚至杀害很多的生命，那么他的离开，也许会成为其他生命的“喜讯”。

幸福的根本，在心

人人都追求幸福，但幸福到底是什么？就像之前主持人讲的，有钱、有车、有房，样样齐全，事事顺利，这样的日子看起来的确美满。但我们内心的幸福感，到底是这些外在的物质带来的，还是内心的修养带来的？

法国启蒙运动的代表人物伏尔泰就认为，痛苦和快乐跟物质世界有密切的关系。他和其他机械唯物主义思想家异口同声地宣称，幸福来源于外在的物质，因此要大量开发资源，改造世界。在这种思想的驱动下，人们纷纷向外寻求财富，认为有了财富就有了快乐。这股思潮席卷了欧洲乃至整个西方世界，并影响到东方的很多国家。

直到今天，我们中间绝大多数人仍会这样想：“如果给我几百万，肯定乐翻天。”但实际上，当你真的赚到钱，也许刚开始是快乐的，但它很快会变质，麻烦会接踵而至。

大家可以观察一下，那些拥有巨大财富的人，是否也拥有巨大的幸福？这是不一定的。在西方很多发达国家，GDP越来越高，人民越来越富，幸福指数却越来越低。这个结论来自全球范围的调查分析，应该是由很多人经过各方面核实之后得出来的，并不是我这个出家人的信口开河。对此很多人觉得不可思议，钱越多的时候，不是应该越幸福吗？事实

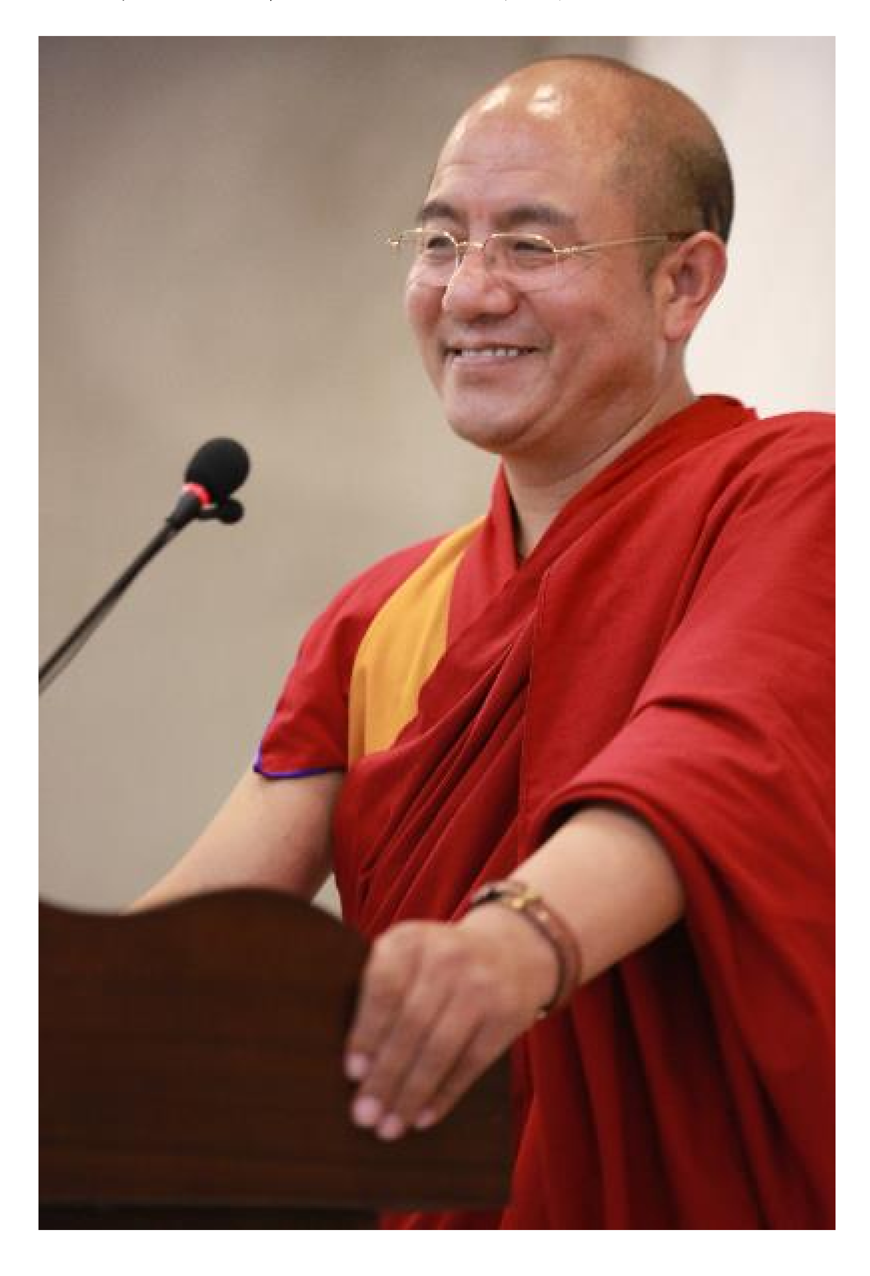
恰恰相反，到了一定程度，不但不幸福，还有各种各样的痛苦与日俱增。

可见，钱，或者说外在物质，并不是幸福的根源。它可能会带来短暂的快乐，但幸福的根本，应该是心。只有调伏了内心，才能把握住幸福。

但好像大家都很忙，忙得没时间想这些。其实自己也不知道在忙什么，每天糊里糊涂的，一睁眼就开始操心股票、生意、工作、学业……连早饭都顾不上；到晚上筋疲力尽，睡得像尸体一样。这样一直忙下去，别说梦想了，连梦都做不出来。当然，操心这些不是没有必要，但最重要的，还是应该好好思考人生。

这件事非常有价值。谁都要经历生老病死的种种痛苦，而当你学会思考，也许会得到其他人得不到的快乐。

就像同在一座城市里，大家都去喝咖啡、吃美食、逛街、旅行，你却知道这些并不稳固和长久，知道真正的快乐不依赖于外境，唯一存在于内心。有了这样的心态，当挫败和痛苦出现时，你会比其他人更有面对的勇气和方法。



懂得接受无常

现在很多人，平时看起来阳光灿烂，可一旦遭受打击，失恋了、失业了，或者失去健康了，就会感觉霉运当头，变得很脆弱。身体也弱，内心也弱。

如果平时对此有过思考，能及时调整心态，这些打击应该不会阻挡你的前进。很多时候，困境反而是人生中最好的学习机会。

美国巨富洛克菲勒的儿子曾在一次投资中赔了一百多万美金，就像现在的炒股失败，这让他非常沮丧。父亲很有智慧，写了封信鼓励他说，失败是成功的机会，是成功的试验田。还引用《纽约太阳报》对爱迪生的采访来说明：当年那位记者问，对已经失败了一万次的发明怎么看，爱迪生却说："我不认为这是失败，我不过是换了一万次不同的方法。"他把这当作磨炼和进步。

生活中，肯定会遇到各种各样的困难和痛苦，不可能永远成功、永远富有、永远和家人在一起。就像佛教讲：高际必堕，聚际必散。万法都是无常，高高在上的，总有下堕的时候；相亲相爱的，总有离别的一天。

国家首脑的任期，一般只有几年，顶多十几年。像富兰克林 · 罗斯福，是美国连任最多的总统，也才当政十二年。其他领导、官员，莫不如此。以前看到，明朝皇帝朱元璋在位长达三十多年，我都觉得惊叹。

在座各位都是高学历的知识分子，这也是一种成功，暂时来说，是站在比较高的台阶上。但走出学校，会不会还有这样的身份和光环?

我们和家人，今天相聚在一起，再过几十年，孩子会长大，老人会死去，他们都会离开，当这一切发生，心中是否做好了准备?

人生并不是一条设计完美的轨道，也不是一张按部就班的图纸。固然要有尽善尽美的规划和梦想，但当你付诸行动，就会发现很多情况并非想象中的样子。

就连梦想也是无常的。做学生的时候，我们会想着什么时候毕业，毕业之后如何创业、成家，过上自己想要的生活。我们抱着美好的希望一直等待，但等到走上社会、组建家庭，我们又会有别的希望。

从懂事开始，到离开人间，谁不是抱着一个又一个希望，拼命追求？就像一场比赛，每个人都在赛道上全速奔跑，追逐着前方的金钱、地位、感情，或者其他各种各样的目标。有的目标很大，要改造全世界；有的目标很小，只想养活自己。

很多追求，不一定值得

目标比较小的人，似乎还更容易快乐。就像我家乡的很多打工者，除了挣钱，没什么其他的想法，每天挣个一两百块，就是他最大的追求。看他们在工地上起早贪黑，和着混凝土，全身都是泥，按说是很累的，但晚上经过他们的帐篷，就听到里面在吃饭、打牌，时不时发出一阵大笑，进去一看，桌上摆着几块钱，玩得不亦乐乎。有些时候，还能听到愉快的歌声，我在外面静静“偷听”，心想，他们的日子过得还真不错。

而大城市里那些月薪上万的人，每天想得很多，却好像失去了最简单的快乐。实际上，我们的很多思考并不那么重要，很多追求也不一定值得。人生路上，到底有什么更深的意义和价值，也许迄今你还没有找到答案。

比如读书。按理来讲，人应该爱读书，爱学习，这是一种宝贵的品质。我在一些欧美国家，看到那里的人不管在哪里，公车上、地铁上，手里都会捧一本书，感觉对知识很渴求。但回到国内，却发现很多人不爱读书，不觉得知识是自己的所需，甚至有些地方专门只在“读书日”那天看一看，做个“纪念”，其他时间根本不学习。不知道这样的现象你们这儿有没有。

这是对人生很重要的事，但人们不追求；一些并不重要，或者不现实的事，人们却苦苦营求。

我们要探寻人生的价值，按照佛教的方法，就是闻、思、修。首先通过读书、学习获得知识；然后反反复复地思维、辩论，解除疑惑；最后不断串习、实践。在这个过程中，我们的境界越来越提升，对生活中的很多问题，能慢慢给出答案。

否则，就会有很多不正当的追求。今天这个社会，德行被冷落在一边，聪明却受到热捧，很多人在绞尽脑汁想着，玩什么套路说什么话，才能诱惑人、欺骗人。暂时看来，他们或许得到了一点利益，但能不能笑到最后，很难说。

“时间”老人的选择

这让我想起了以前看过的一则寓言，特别耐人寻味。

寓言说，有两个人，一个叫“诚信”，一个叫“聪明”，结伴出海，结果途中遇到风暴，两人乘坐的船沉没了。当时救生艇上只有一个位置，“聪明”为了逃生，就把“诚信”推下海，自己坐着救生艇跑了。

“诚信”喝了不少海水，但大难不死，慢慢被海浪推到了一个孤岛上。他在岸边焦急地等待救援，正无可奈何的时候，远方来了一条船，船上挂着一面旗子，写着“快乐”两个字，原来是“快乐”的船。

他拼命喊：“‘快乐’‘快乐’，我是‘诚信’，你可不可以救我？”“快乐”说：“不行不行，我不能救你。我有了诚信，就快乐不起来了，只有狡诈的人才会快乐。”

“快乐”走后不久，“地位”的船来了，“诚信”又大声求救：“‘地位’‘地位’，我是‘诚信’，你可不可以救我？”“地位”说：“不行不行，我不能救你，我有了诚信，地位就保不住了。”

“地位”飞快地跑了。再过一会儿，“竞争”的船来了，“诚信”赶紧大喊：“‘竞争’‘竞争’，我是‘诚信’，你可不可以救我？”“竞争”说：“不行不行，我不能救你，这个时代竞争这么激烈，我如果诚信，还怎么跟人竞争？”说完也离开了。

正当“诚信”快要绝望的时候，“时间”老人来了，把他救到了船上。“诚信”问：“你为什么要救我呢？”“时间”老人说：“诚信所做的一切，时间会看在眼里，时间可以证明诚信的重要啊！”

返回的路上，没想到“聪明”“快乐”“地位”“竞争”的船，早已经翻在了海里。因为没有诚信，聪明会被识破，快乐不会长久，地位会被掀翻，竞争也终归失败。

这则寓言对我们有深刻的启示。很多人的确认为，做人要狡猾一点，活在世间，说话做事都应该有点“聪明”，才能成功，才有前途；而那些老实本分、认真干活的人，会被人瞧不起，会被时代淘汰。我们都被这样的浪潮推到了今天，的确有必要反思，真是这样吗？我们每天追求的生活，真是有价值的吗？跟动物相比，我们高在哪里？跟高尚的人相比，我们又缺了什么？

“我保证：独立思考”

我想这个时代缺少的，应该是道德教育：如何把人做好。

现在的人越来越没有底线，不受约束，恣意妄为，就像前面提到的年轻人，分不清好坏、善恶、美丑。如果父母告诉他，这是不好的，这是丑恶的，他可能反而认为，父母老了，思想不进步，心态不开放，孤陋寡闻。因为他看到，这些是当今时代最流行、最推崇的东西。

他的反驳有一定道理，我们的思维方式、教育模式的确要与时俱进，以顺应时代的变化。但另一方面，也反映出我们的孩子缺少一种能力：独立思考。

今天的社会越来越呈现出“羊群效应”。一只羊跑了，其他的羊都跟着跑；一个人做了什么，其他人也都跟着做。很少会去思考，这件事到底该不该做。

我看过一个数据，说 2014 年的时候，全球一半的奢侈品都是中国人购买的。地球上有七十多亿人口，中国人只占不到五分之一，却消费了一半的奢侈品。其实，很多奢侈品都是“中国制造”，运到国外，价格翻了好几倍，又被中国

人买回来。真的是我们需要这些吗？实际情况是，很多人的购买理由，只不过是“看到别人买了”。大部分的文化潮流、消费趋势就是这样形成的——缺乏独立思考的跟风盲从。

从学生时代起，就应该培养独立思考的能力。

美国第三任总统托马斯·杰斐逊，曾为美国学生写了一段誓词，放在了教科书里。新生开学第一课，孩子们都要这样宣誓：“我保证使用我的批评才能，我保证发展我的独立思想，我保证接受教育，从而使自己能够自作判断。”这三个“保证”，是让孩子们发愿，要带着批评、思考和判断来学习。

当年，中国白话文的倡导者胡适去美国留学，第一次接触到这种教育，感到非常震撼。那些美国孩子，不管是做作业、玩游戏，都会思考“这样做到底好不好”，对生活会有自己的判断。包括藏传佛教的修学中，也有辩论、研讨的传统，而不是盲目地观摩，听老师、父母说什么就是什么。

其实，古代的观摩式教育也不是这样。所以现在的学校有点不伦不类，既不像东方文化重视道德，又不像西方文化重视思维。如此一来，孩子就会有各种各样的想法，甚至不

愿意读书，不愿意深入地学习和思考。这对以后的父母来讲，可能会是一种比较大的压力。到底是用自己的方式教孩子，还是让他随大流，跟着学校的方式来？到底学什么才是真正对他有利，也对社会有利的？这些都需要考虑。

除此之外，人生还有一些更重大的问题，大部分人或许一辈子都没有想过，甚至会认为这是迷信、封建、落后的思想，而一味地排斥。比如对佛教中的见解和修行，实际上很多人并不了解，仅仅因为受到的教育，或者听了周围人的言论，就对它不屑一顾，抛诸脑后。但真正的批判精神，应该建立在了解的基础上，在了解之前，任何人都无权轻易下定论。否则，连它错在哪里都不知道，又怎能判它“死刑”呢？



随缘、珍惜、知足

在座很多都是风华正茂的年轻人，这是人生最辉煌的阶段，但也可能是最痛苦的阶段，因为都在你追我赶的竞争之中。刚进校门的时候，彼此都差不多，而现在，可能你已经超过了一些人，也有一些人远远超过了你，把你甩在后面。竞争会让我们的心产生攀比，产生傲慢、嫉妒、焦虑等等的烦恼。此时如果能用上佛教的方法，调整竞争的心态，也许痛苦会少很多。

就像前面提到的奢侈品，其实在国外，很少有人出于攀比去购买那些高端品牌。我曾经看过欧洲的一些报道，在他们看来，为了面子，购买超出经济承受能力的奢侈品，是不明智和羞耻的事。他们说："山鸡即使插上孔雀的羽毛，也不会变成孔雀。"

按照佛教的讲法，就是要随缘。每个人都有自己的福报和因缘，一旦超出这些，就成了奢求。如果要求不那么高，过自己该有的日子，活得不会那么累，心也能得到休息和调整，保持一份平和。这对很多人来讲，是非常重要的。

其实，人往往拥有很多而不自知。一直追求那些没有得到的东西，对已经拥有的，却不知珍惜和满足。

比如问一个盲人最想要什么，他可能说是“光明”；问一个囚犯，他可能说是“自由”；问一个乞丐，他可能说是“食物”；问一个普通的世间人，他可能说是“一辆好车”；问一个修行人，他可能说是“超越的境界”。囚犯拥有盲人最想要的“光明”，看得很清楚，但他不觉得这有什么可贵；乞丐拥有囚犯最想要的“自由”，可以在街头游荡，但他不认为这是什么福利；普通人拥有乞丐最想要的“食物”，很少为一日三餐发愁，但他不会因此而满足。只有修行人是最快乐的，因为在“超越的境界”里，这一切，有也可以，没有也可以。

各位应该感到快乐，因为拥有健康的身体和心态、过得去的家庭，还有文化、知识和信仰，这多么值得高兴，退一万步讲，至少，你没有失去光明、自由，或者沦为流浪汉。这样的幸运，按佛教徒的说法，都是三宝加持；按世间人的说法，就是老天保佑。当你不再只盯着别人有的，也能看到自己有的，就会发现，原来我是如此幸福！

封皮再旧，也是本好书

今天我们探寻的是生活的“另一种价值”。对于社会公认的那些“价值”，财富、地位、情感……我们可以去追求，但是不是只有这些能让我们快乐？不见得。在一些更简单、寻常的生活里，你也许能享受到更广阔的快乐和幸福。比如，给自己留点空闲，冲杯咖啡、泡壶绿茶，或者像我们那里的人，阳光下摆摆龙门阵，和好朋友开怀大笑。

尤其要懂得学习的价值，享受读书的快乐。

我看过一个故事，讲欧洲一个叫索伦的孩子，14 岁的时候特别不想读书，就逃学了。后来，他在街头遇到一个流浪汉，流浪汉看出他是逃学的学生，就特意接近他，常常和他待在一起。

过了一段时间，流浪汉对索伦说：“我有个很好的东西，想要送给你。”于是把他带到一个图书馆，从书架上抽出一本封皮破破烂烂的书。流浪汉说：“希望你能读读这本书。虽然它的封皮很破，但你不要小看它。”他又指了指自己：“你是不是认为我只是一个流浪汉？”“当然，你过着那么悲惨的生活。”索伦毫不犹豫地说。流浪汉笑了，说：“实

际上，我来自全世界最富有的家族之一。虽然我很有钱，但我想体验各种各样的生活，包括做个流浪汉。所以孩子，千万不要以貌取人，就像这本书，虽然看起来不怎么样，但里面蕴含的价值，将是你想象不到的。”

在流浪汉的点拨下，索伦终于有了读书的欲望，从此改变了人生的轨迹。

我们在生活里，也可能会遇到一个像流浪汉那样的人，起初觉得毫不起眼，结果却从他身上学到了很多；也可能会得到一本看似残破的书，起初不屑一顾，结果却影响了你的一生。

我在三十多年前也看到过这样一本书——《大圆满前行引导文》，从此人生有了重要的转折。它并不厚重，但在我心中有着最重的分量。我也把它推荐给了很多人，他们都或多或少从中受到启发，并改变了自己的命运。

所以生活的价值，不一定要多么“高大上”，也不一定是人人都追求的。你需要独立思考，需要用不同的方式来观察，才能收获更大的意义和价值。

在古老的智慧里，寻找答案

很多时候，我确实有这样的想法：希望你们能了解一下宗教，了解一下佛教。并不是要你们都去信教，宗教信仰本来就是自由的，而是希望你们能听听佛教到底在讲什么。当你从中学到哪怕一个道理，或许会给人生带来奇迹般的转变。当然，这也看缘分，如果完全没有信心，佛法也不可能进入你的内心，影响你的生活。但如果各方面因缘巧合，你会从最初的排斥、怀疑，变成好奇、试探，到一定时候，就能感受到佛教思想的奇妙，感受到人生很多问题，不是单靠物质能解决的，也不是单靠科学能解决的，而要依靠传统文化，特别是一些古老深奥的智慧。

有了这些智慧，虽然表面上看，你的生活和其他人没什么不同，一样有生老病死，一样要经历困苦，但你内在的忍耐力、抗压力，会完全不一样。当你把心培养得足够勇敢和坚强，大自然的风风雨雨、人群中的是是非非、生活中的磕磕绊绊，都不再能令你屈服。你可以活得有滋有味，活出人生的境界。

自己的人生，要自己思考。很多时候，周围人的意见、传统的经验、现代的法则，可能都无能为力，只有依靠自己

的智慧和修为，深入思考，才能在很多问题上给出真实的答案。

比如，同一个学校、同一个专业，又是同一个老师教出来的两个人，为什么毕业后却展现出截然不同的命运：一个堕到了地下，一个好上了天；一个只能勉强糊口，一个却事业成功、爱情如意？

这里有一个重要的真相。因为我们不是石头、木头，或者其他什么物质，可以被塑造成同一个形状。我们是有生命的人，每个生命都是在不同善、恶业的感召下，来到这个世界，由此形成了各自的命运。佛教中说，所谓的命运就是“业力”的展现。它是一种无形的力量，虽然看不见摸不着，但我们今生的命运，就是前世的业带来的，今生造的业，又会直接影响来世的命运。这种力量，年轻的时候也许看不出来，但再过十年、二十年、三十年，同学聚会的时候，你们就会有深刻的体会。

这些道理，大多数人都不懂。说实话，每当看到社会上的成功人士，一方面我也随喜他们，有钱、有势、有文化，世间福报还是很不错的；但另一方面，又觉得他们可怜，活得迷迷糊糊，自己的前后世都不知道，算什么成功呢？还有

很多人对此抱否定的态度，如果有理有据，否定也是可以的，但他其实并没有思考过。如果连人生的真相都不愿意去思考、去了解，学习再多的科学、技术，又有什么意义呢?

要知道，人类的幸福，并不是由科技决定的，而是掌握科技的人心在起决定性作用。如果人的心不善良，拥有再高的科技，也不会让人类觉得幸福，反而会觉得可怕。大家也看到，核武器的发明，给世界带来了怎样的苦果；利用高科技犯罪的恐怖分子，对社会造成了怎样的伤害。



我们可能会觉得自己很了不起，名牌大学毕业，是硕士、博士、博士后，有各种不错的头衔，但对世间的这些真理，包括心与物质的关系、因果轮回的真相，你去探索、发现、实践过没有?

我们可能会觉得“聪明”很好，但人类不能太聪明了，为了自己、家人或某个团体的利益，肆无忌惮地浪费资源、破坏自然、假冒伪劣、伤害生命、毁坏社会的各个领域……渐渐丧失自己的良知。当人心变得肮脏、丑陋，那些表面的繁花似锦，终究会变得暗淡无光。

不要觉得现在看不出后果，就好像无所谓，跟自己无关。当有一天，厄运现前，疾病缠身，心被各种魔障干扰，你也许会手忙脚乱、怨天尤人的；也许会大难不死、谢天谢地的。生活会变成怎样，只有自己知道。

我们应该反思科学技术所带来的利弊，但更重要的，是反思自己，“我找到人生的真理了吗？找到生活的方向了吗？”

这些与今天的主题，或许有直接的关系，或许没有。我也是忙来忙去，只能想到什么说什么，剩下的，就留给大家来思考吧。

上海外国语大学问答

『 *2015* 年 *6* 月 *20* 日 』

（一）问：老师您好，如何看待人生中的“相遇”和“错过”？

答：人生当中，有很多“相遇”，也有很多“错过”，如何看待，基于你对生命的了解。

“相遇”是一种缘分。遇到好老师、好同学、好同事，是你的福报和善缘，对人生非常有意义；遇到坏人，则可能是缘分不好，对人生也有负面的影响。前段时间我去监狱，就听一个犯人说：“不知道什么原因，从小到大遇上的都是坏人，我跟他们混在一起，结果下场就成了这样。”

不过，人生难免会有不如意，还是要珍惜现在拥有的，看到这些背后，是很多人在竭力相助。这很重要。

至于“错过”，年轻时候，我就错过了学好普通话和外语的机会，不像你们，可以上这么好的学校。上外是 1949 年创办的中国第一所外国语大学，听说这里的人英语特别好，对没这种机会的其他人来说，这也是一种错过。

人们都怕错过，企业怕错过商机，孩子怕错过学龄，因为错过了就无法挽回，当然这也靠因缘。但我觉得，错过其他倒无所谓，错过学习，则可能是一生的遗憾。

就我而言，最庆幸是能系统学习佛法。出家的时候，我还年轻，我的上师也正在授课，如果晚几年，即便还有出家的缘分，上师也老了、不在了。到现在，上师已经圆寂十多年，回头看，没错过跟上师学佛的机会，我觉得自己很成功。

但学习世间知识的机会，还是错过了。14 岁之前，我一直在放牛，连学一个拼音的机会都没有。我常想，如果当时上了学，后来会怎样？

你想问的具体事情我不太清楚，但就一般而言，只要不错过学习的机会，其他事情错过了，可能也没什么吧。

（二）问：我有两个问题。一是生活中有很多烦恼，通过看书、看佛经，或者听一些教导，也知道烦恼要用智慧来解决，但我的心还是很不定，烦恼很难息灭。可能大家也碰到过这种情况。有没有什么方法，可以快速息灭烦恼，让心安定下来？

还有一个比较具体的问题。我家有只小乌龟，十几年了，一直养在水缸里。它很想往外跑，很向往自由，但我想了好久，要不要把它放生。一方面也是自己的执著或自私，不舍得把它放掉；另一方面它是巴西龟，我怕它在河里养不活。我为这个问题纠结了快一年，到底是把它放归自然，还是应该怎么做？

答：怎么十几年都过去了，现在才开始纠结。（笑）

其实贪嗔痴为主的这些烦恼，人人都有，只不过有人严重有人不严重。要解决它，依靠佛法的智慧很重要。比如对治贪心，可以修空性，剖析人或事物的本体，认识到所贪对境都不真实。康德也说过，人类只知道现象，而根本不了解本质。这句话跟佛法特别契合。佛法讲世俗谛和胜义谛，世俗谛是世间人都能了知的，是诸法的现相；而胜义谛只有诸佛菩萨才了解，其他人不知道，是诸法的实相。

每种烦恼都有对治方法。对治嗔心可以修慈悲心，对治痴心可以修缘起法，等等。虽然一下子断掉有困难，但如果长期闻思，看书、听光盘，自己思维，烦恼会从粗大变得细微，直到彻底根除。从我们自身的修行也可以感知这个过程：没学佛之前，烦恼特别重，学了一段时间之后，烦恼虽然还在，但已经没那么严重了。

至于那只乌龟，我觉得如果把它放生到河里或者其他地方，万一活不下去，也非常可怜。既然它在你家生活了十几年，应该已经习惯了。虽然动物的本能是喜欢自由，有时候它表现得很想出去，这些我们都理解，但能活在世上还是最重要的。放生到哪里才安全呢？好像谁也不敢保证。

（三）**问**：修行的时候，我口头上发大愿，要利益天下的众生，但心底里，还是很希望自己的亲人、员工、同事好，这样会不会冲突？或者说二者有没有什么关联？

答：大乘佛教的发心是要度化无量无边的众生，这是一个大愿，就像企业愿景一样。但在具体行持的过程中，从身边做起是合理的。佛教中修菩提心的基本次第，就是从父母开始，扩大到亲朋好友、周围认识的人，再到南赡部洲、四

大部洲，直到三千大千世界的所有众生。根据自己的修行状况，把心逐步扩大。

发愿的时候，是要想着“利益天下的众生”，但如果从素不相识的人，甚至冤家对头开始，不一定能做到。就像一个孩童，想认识世界，应该从家里的东西认起；想学天下的知识，应该从基础学起。

所以你这样想也对，既然发了无上菩提心，那至少先对家人好一点，因为他们是跟你最亲的人。现在很多所谓的大乘佛教徒，跟家人的仇恨特别大，冲突很严重，有些可能是缘分不好，怎么努力也没办法；但有些就是只想着“我要度众生”，却对家人不管不顾。这样做，会给修行带来很多违缘。

希望修大乘佛法的人，能从利益家人开始。但也不能永远停留在这个阶段，对你的员工、同事、所接触到的人，都要尽量帮助，他们跟你有特殊的因缘。然后再到天下的众生，让发心一年比一年扩大。当然，究竟来讲这也不合理，但就初学而言，按照《大圆满心性休息》里菩提心的修法次第，从父母亲人开始修四无量心，最后生起缘一切众生的菩提心，是合理的。



（四）**问**：如您所说，这是一个物质极大丰富的年代，也是一个精神极度空虚的年代。人们追求精神上的依靠，但在这个过程中也遇到很多问题。有些人被邪教欺骗，误入歧途；有些人找到了正确方向，又受外界影响而舍弃。我的问题是，怎样抉择、判断、建立正确的信念？

答：追求精神上的寄托，就像追求物质上的依靠一样，需要认真对待，甚至在某种层面上应该更加重视。如果这样，你就会对所追求的那个宗派、法门或人，预先做很多观察。

当我们寻找物质上的依靠，比如一家公司，会先了解它有没有注册，是不是正规，在什么地方，口碑怎样，年薪多少，能给我什么利益……通过各种渠道去了解，追根问底。

同样，寻找精神上的依靠——宗教、信仰或者善知识，也需要观察，不能盲目。一听说某个教派或修法对自己有利，就慌不择路，急急忙忙、慌慌张张地去供养、依止、修行，过段时间却发现上当受骗，这样没有意义。

当然，如果"仪器"和方式出现偏差，也会导致观察不到位，但它仍是必须的。就像对物质上的依靠，我们会有最好的梦想和最坏的打算；对精神上的导师或皈依处，也要准备好这样的心态，才有可能真正入道，获得心灵问题的解决方法。在那么多方法中选择一种，依此修行，你不会像从前那样空虚、无聊，会生活得充实、圆满。

物质要发展、进步，但精神不能一直下滑、倒退。否则，不成熟的思想很容易被物质所奴役，由此感受极大的痛苦。当你有一天离开人间，却发现无论对家人还是世界，都没做出什么贡献，会留下很多遗憾。

所以，哪怕在小事上，也要关心身边的人。除了物质，还要寻求精神、艺术、宗教上的依靠。这会让生命更有意义。

（五）问：我们处在一个性开放的年代，同时离婚率也比较高。请问您怎么看待这二者之间的联系？您觉得婚姻的本质是什么？

答：这是一个无法阻挡的现实。网络时代的知识和教育，很多都不是来自父母和老师，全世界的信息在互联网上传递，我们就生活在这样的虚空中，生活观念和行为，已经有了很大变化。

佛教中有一个叫“邪淫”的观念：跟自己丈夫或妻子之外的人发生关系，是一种罪业。但这个年代的道德观比较缺失，人们基本不受约束，邪淫越来越重，离婚率一年比一年高。听说北京的离婚率已经超过百分之四十，我问过一些北京人，有没有那么严重，他们说：“差不多，我身边的人都快离完了。”

作为出家人，我可能关心得过头了，但不管怎样，还是要了解一点。我也问过一些西方国家的人，他们的情况一样，

甚至更糟糕。因为西方国家依靠法制，很多关系是合法的，观念比中国更开放。现在大家都在学西方，这些观念对家庭带来的冲击和危害，也许将来会更加显露。

有时候看到校园里的孩子，我都在想："他们的父母离婚了吗？"婚姻问题成了全球性的趋势，这是众生的一种业力。

不过在佛教看来，夫妻是市场上的过客。就像两个商人，偶尔相遇，做个买卖，然后分手。分离是必然的，只不过有些死去而离，有些活着而离，所以，在一起不要天天吵架，离开了不要太执著。

其实现在很多年轻人，也会签订合约、登记财产，在结婚的那天，就为离婚做好准备，他们可能比较有"修行"。婚姻的本质就是如此，聚际必散。分离随时会发生，但很多人无法面对，为了感情、孩子，连最宝贵的生命都可以不要。

所以，这个快速变化的时代，更需要佛教的无常观。刚才听人说，以前我熟悉的一对夫妻，原本非常美满，现在也离婚了，我就说："无常无常。"在面对家庭和婚姻问题时，这种观念的确特别实用。

（六）**问**：我有两个问题，第一个是，对于我们在生活、事业上设立的目标，往往感觉努力了，但总是达不到。佛教说“制心一处，无事不办”，怎样能让心达成所愿？

另一个就是，我曾在半年前梦见您，这个梦很清晰，您笑着说：“早点睡觉。”但我到现在还没弄明白，想知道这句话背后更深层的用意。

答：生活中的目标多种多样。有些目标定得太高了，无法实现，就像跳高运动员，如果杆放得太高，他的体能达不到，就跳不过去；有些目标在实现之前，会遇到很多困难，经历很多弯路，中途容易放弃。

因此首先要观察，这个目标是否有可能实现，否则再怎么努力，也很难达到。而一旦确定了目标，就要尽量坚持。

佛教中也有很多目标，有些修行人的誓愿非常远大：成佛度众生。这是一个终极目标，生生世世他都会为之努力，今生没有完成，来世，来世没有完成，再下一世。

但我们很多人不是这样。往往发愿的时候比较激动，信誓旦旦地说："我一定要做成这件事！"做的时候却不够努力，时间一长，热度就慢慢退下来。

因为不清楚你的目标是什么，所以我的回答大概是这样。

至于第二个问题，你说梦见我要你早点睡觉，那不知道你做到了没有。

我自己睡得比较晚，但讲课的时候经常教大家早睡，因为看过一些中医、养生方面的书，说至少保证十一点前入睡，对身体、气脉比较好。因为十一点到三点，是人体休养的黄金时段。

佛教中也这么认为。《毗奈耶经》《长阿含经》等经典都讲到，应当初夜、后夜用功，中夜睡觉。

所以早睡是很好的。但如果比较懒惰，早早睡了，第二天很晚也不起来，就不太好。早睡早起，晚睡晚起，如果你能做到早睡，希望你也能早一点起来。

（七）问：听讲的过程中，我粗浅理解到，从根本上影响我们的，是业力。我们可以做一些事，减轻这种业力。又考虑到俗世生活中，工作、学习的任务很重，可不可以请您分享一个我们能做的事情，让每天活得有点力气。

答：我们在生活中，无论是工作、学习，都要面对各种各样的问题。这些问题，有的很重要，有的没那么重要，大多数时间，其实都在无意义中度过。比如聊天，讲一些无意义的话；或者做一些不但无意义，还让其他众生不快乐的事。但生活就是这么无奈，我们往往观察不到，无法从中跳脱出来。

应该怎么生活呢？首先要有选择，不能什么都做，那会让自己很累。在“多”和“少”的把握上，如果只是为了自己小范围的利益，可以做得少一点，休息一下也好；如果是为了身边更多人的利益，可以做得多一点，累一点也值得。

在生活的同时，还可以有一些修行。修一个简单的法，来消除业力，或者让它变成顺缘。我希望大家多念“嗡玛呢叭美吽”，这个咒语很重要，也非常简便易行。

当然，如果你对它完全不信，不一定能感受到利益。就像病人对医生开的药没有信心，甚至反感、不想吃，不可能有疗效。但如果稍微明白其中的道理，无论工作再忙、生活再困难，你都可以念。其中的功德、利益，因为时间关系我先不讲，但对我们的将来，乃至生生世世，确实会有很大的帮助。

甚至可以逆转恶缘。我们在今生或前世，难免做过坏事，产生过不好的因缘，这些都留存在自己的心相续里，通过念诵咒语，能得以清净和根除。为了遣除恶业而念咒，本身也非常有功德。

这个方法很适合世间生活，上班、在家，甚至一边炒菜都可以念咒。藏族有一个很好的习惯，会把佛法修行用在日常生活中，而不需要单独辟出一段时间，“今天是星期天，我可以修行了。”不是这样。

我读小学的时候，住在一个老喇嘛那里，他从早到晚都在念“嗡玛呢叭美吽”。早上念着“嗡玛呢叭美吽”醒来，晚上念着“嗡玛呢叭美吽”睡下，中间有一点点空，哪怕吃饭的时候，咽下一口糌粑，他都会念几遍咒。修行就是他的生活。

这样的人在藏地特别多。但我们很多人会抱怨，“现在忙得很，没有时间修行怎么办？”这是佛法跟生活脱离了。一开始“修行”，就跟家人断绝关系，关门、关手机……这样可能反而带来麻烦，他们会疑惑，“你干吗要这样？”

昨天就有人说，本来想用电脑上网学习佛法，结果家人不理解、不支持：“不准看那些迷信的东西！”他也只好规规矩矩地下线、关机。

总之，每个人都要面对各种问题，如果能修一个简单而有甚深意义的法，并融入日常，生活和修行会一举两得。



（八）问：我有两个问题，第一个问题是，马上就要毕业，不知道该找个怎样的工作。我学佛有一段时间了，本来想找弘法利生的工作，但是找不到，其他工作又感觉蛮造业的。如果想造业少一点，学佛的时间多一点，钱就会比较少；如果想钱多一点，学佛的时间就比较少，造业也可能多一点。我该找个空闲的工作，还是钱多的工作？

第二个问题是，我很着急，看到身边一些众生蛮可怜的，就特别想去帮助，想去禁止他们的一些恶行。虽然我一直在陪伴，在努力，但可能就像小学生想上大学一样，总是无能为力。师兄们也说，我现在还没有帮助别人的能力，应该先禁止自己的恶行，在这之前，暂时远离恶友，比较有利于修行。我也知道要先修自己，再度众生，有这样一个次第，但还是太执著了，特别着急。这个烦恼很重，我该怎么去调节？

答：你想找的弘法利生的工作，我们那边有一个，叫“弘法部”。你去当部长也可以，但是工资比较少。（笑）

当你有了信仰，生活中暂时是会有一些矛盾纠结。因为之前不懂因果取舍，只要能赚钱，干什么都可以，这也是很多人的想法；学佛之后，懂了一点因果，知道了前生后世，自然会关心做什么可以不造业，要面临抉择。

不过，完全不造业的工作是没有的，很多大德也这样讲。但最起码，不要做跟杀生直接有关的事，不要造杀业，因为危害众生的生命最可怕。其他工作也可能会有不那么如法的地方，会夹杂恶业，但这是大环境使然，想改变也没有办法，只能看情况，尽量避免。

找工作的时候也不要太贪了，像人们说的，眼高手低。现在有些毕业生，不愿意多干活，却想在短时间内挣很多钱。这种心态在哪里都有：内地、香港，国内国外。像在美国，年轻人就更想当老板，不想当员工；想当高管，拿高薪，不想从基层踏踏实实做起。其实这并不现实，看看世间的成功人士，谁都经历过风风雨雨，谁也不是一步登天。

所以，刚开始挣多挣少没关系，只要是自己感兴趣的，或者可靠、有意义的，做起来应该会开心，福报也会慢慢积累起来。这些跟前世的因缘也有关，不完全是你想的那样。

而且，作为一个新人，不要懒惰，在哪个公司、团体中，都应该多做一点。虽然表面上看，领导、同事对你都很好，但实际上，他们一直在观察，看你会不会说话、办事，是否踏实、努力，对公司有没有价值，就像警察时刻监督着犯人。你做得不好，他们会在背后评论的。

包括出家人中间也会这样。那天我跟一个出家人说："听说你最近念经念得很不错。"他说："你怎么知道？"我说："你身边的人，其实都是'警察'，都在监督你。看你有没有念经、有没有睡懒觉、有没有什么过失……"

所以，在任何一个社会群体中，都会有很多双眼睛在看着你。不要嫌活累，嫌钱少，总是跟人攀比："为什么我比他辛苦，却没他拿得多？"应该让自己踏实下来。这是重要的锻炼，过了十年、二十年，回头看，你可能会发现自己犯了很多错误，但已经没办法重来。

人生往往如此，年轻的时候，对周围有各种批判，对将来有美好的梦想，但缺少经验，不知道该怎样去做、去实现；等到成熟之后，经验丰富了，却也许没了当年的热情和机会。时间会检验一切。

然后第二个问题，你的发心是很好的，的确应该帮助别人，只是心不能太急了。我们帮不了所有人，也做不了所有事，要随因缘，哪怕能帮到一个人，能做到一点点，都可以。毕竟能力、因缘是有限的，如果太着急，可能会乱，会事与愿违。

这就像很多佛教徒的家庭矛盾。比如家里一个人学佛，另一个人不学佛，学佛的人说："佛法那么好，你为什么不学？"不学佛的人说："你那些东西有什么好，干吗要学？"都想把对方拉入自己的精神领域，这其实是很困难的。用世间的话讲，应该求同存异，才能避免冲突。如果对方能接受，劝劝也可以；如果不能接受，还得尊重他的自由。

每个众生的因缘不同，强求不来。互相留一点空间，才能制造好的氛围。

（九）**问**：今天很开心听到您的分享，非常感恩您。我有两个问题想请教：第一个问题是，您平时是如何修行的？第二个问题是，我们作为凡夫俗子，应该如何修行？

答：我在学院几乎每天都要讲课，出去也会讲一些课，跟人交流，我把这些当作重要的修行。同时早上起来、晚上睡前会有一些念诵，我的修行大概是这样。

作为凡夫俗子，我们可以根据所学的法门选择相应的修行。比如学汉传净土法门的，会常念"阿弥陀佛"，修往生极乐世界的四种因；学藏传佛教的，不同宗派也有不同的修

法仪轨。但最关键的，是修出离心，想要从三界轮回中获得解脱；修菩提心，这是大乘佛教的核心意义；修无我智慧，也就是万法空性。三者之间是次第性的，需要系统闻思，明白道理，并依靠上师窍诀来修持。这样逐渐就能找到真正的解脱之路。

（十）**问**：我见过您三次，得受了您的三次开示。第一次，您说每个人都要做一件弘法利生的事，我思考了半年，怎么弘法，怎么利生。第二次是在学院，您说，像上海这样大城市的人很可怜，要面对食品安全的问题，如果有机会、有能力，可以在这方面做点什么。于是这一年，我放下了之前的一些工作，全身心推动有机素食的项目，前面思考的弘法利生似乎有了切入点。第三次就是今天，您说遇到违缘、不开心的时候，要坚持，“烦恼即菩提”。您说的这三句话，非常激励我。

我的第一个问题是，希望您能对有机素食、食品安全做一点开示，特别是在上海，您也看到它这样的灯红酒绿、充满欲望，这个问题对生活在这里的人来说尤为重要。第二个问题是，我最近有机缘了解鸠摩罗什大师，他是一个伟大的

译者，把佛法传到了中土；而您也是一位伟大的译者，在当代，在今生，给我们带来了另外一种价值。想知道您作为一个把藏传佛教推广到汉地的译者，对自己会有怎样的评价？

答：第一个问题，在食品安全方面做一点事，以及推广素食，应该是很好的。

现在食品安全问题越来越严重，尤其是肉食的危险性很大。我在一些欧美国家认识的留学生，很多都说不想回来，问他们为什么，说是对国内的食品有点害怕。虽然回国发展很有希望，但是感觉国外的食品安全一点，宁可打工也要待着。

这些也有他们的道理，不过我想，如果整个国家在反贪等各方面控制得比较好，将来的情况也许会慢慢好转，不一定那么严重。尤其是大乘佛教的思想理念，如果能在社会上得到推广，很多人不再只想着自己的工厂如何盈利、自己如何吃得安全，更会想到身边人的利益，到那个时候，吃什么都会有一种安全感。

素食方面，我也一直在提倡，希望开素食店的人越多越好。听说杭州有二十多家素食店，上海这边也不少。头两年，

很多素食店经常赔钱，但慢慢就热起来，因为选择素食的人越来越多了。这其中有一些佛教徒，也有一些完全没有信仰的人，他们是从医学和养生的角度，认为素食对身体健康有重要意义。以后我们可以通过各种方式，把素食这种清净的食物推广开来。这样做，一方面能减少威胁众生生命的灾难，一方面可以延长人类在这个世间的寿命，有很多利益，希望大家竭力支持。

第二个问题。鸠摩罗什是一个非常伟大的历史人物、一个伟大的翻译家，他翻译出来的经论，有相当大的加持力。其实作为一个译者，他的成就一方面与翻译的质量、风格有关，包括精准性、正确性等等；另一方面，如果他的修行很了不起，有佛教中一些超越的境界，所翻译的作品也会流传百世，这是毫无疑问的。

至于我，就算不上什么。2006 年，一个杭州记者问我："你翻译那么多，到底是什么目的？"我说只是爱好而已。确实，我对翻译的这种爱好和精神，自己也觉得还可以，每年翻译一两本书，坚持了这么多年。以后如果没有遇到特别大的违缘，我还会继续翻译，能活多久就译多少，尽量多译一点，也许对这个时代的人有帮助。不过我考虑更多的还是

下一个时代的众生，因为汉地的人这么多，而藏传佛教不管从修行的次第还是传承的加持方面，都有一些非常好的论著，如果译成汉文，将来有一部分人也会得到利益。

所以不管再累，我还是不断坚持。有时候也想，像我这么忙的人，翻译工作可以一直不停，如果要对自己做个评价，这种精神还算可以。但从境界上讲，就没什么了，非常普通。

不过有些人，活着的时候默默无闻，一旦离开世间，可能会更出名。因为在世的时候，很多人出于嫉妒等各种各样的心态，不一定看重他，等他离开人间，反而重视起来。但下个时代的事我也管不上，至少现在的心是很清净的，从没想过靠翻译出名。其实靠翻译是很难出名的，直接写一本还容易些。

像今天发给你们的书，就是我的作品，是在各个大学演讲的一些精华部分的整理，送给大家。虽然不完全是我执笔，但内容的确是我的，因为每场演讲都是用自己的思维讲出来，就像今天这样，并没有让人提前准备什么讲稿。藏传佛教中很多上师也是，讲完课，弟子在旁边记下来，整理成文字。所以我想这本书可以算是我的作品，里面没有什么其他人的

语言，都有录音可以对照，事后我只稍微做过一些调整和校对。不管讲得好不好，都是自己的思想和智慧。

但翻译就不像这样，每次挑一本很珍贵的书，花很长时间逐字逐句地译出来，但大家感觉好像无所谓："哦，你又翻译出来一本啊。"我们学院里的有些人都烦了："你每年一本接一本地出，我们连放的地方都没有，是不是太多了。"（笑）

如果是为了名闻利养，我不一定这么做。但的确因为知道藏传佛教的价值，每当看到一个非常殊胜的法，就特别想译出来。汉族人那么多，其中也有喜欢看书、求知的人，我觉得这样做，也许会有一点意义。

至于结果，自己也不好评价什么，但其他人、后来人自然会评价的。也许是好评，也许是差评，不管怎样，在这个过程中，我的心是清净的，也付出了一些心血，在尽力而为。翻译还是很动脑筋的，每一个字、每一句话，要进入作者的内心，把他的思想和境界用另一种语言方式表达出来，并不容易。



（十一）**问**：《金刚经》里有一句话，“应无所住而生其心”，我想请您用通俗的语言来解释一下，以及它对现代生活有什么启示。

答：六祖惠能大师曾经以砍柴为生，有次去卖柴，刚好听见一个人在念《金刚经》，听到这句话的时候，他当下获得了一种开悟。所以在佛教中，“应无所住而生其心”是一句非常重要的话。

它的含义，有人在不同场合问过，我也做过解释。“应无所住”讲心的空性，“而生其心”讲心的光明，意思是说，心的本体在空性方面一无所得，在光明方面真实存在，明明清清、无可动摇，它是明空无二的。这也是佛教第二转法轮和第三转法轮的基本思想和意义。

用通俗的语言来讲，当你真实开悟的时候，证得的不仅仅是一个空性，这种空性跟光明如来藏无二无别。懂得这样的意义，才能获得佛教最高的证悟境界。

（十二）**问**：佛教讲人人本具佛性，佛性是自性清净的，但后来又有无明生起，导致佛性被遮障。我很想知道这个无明究竟是怎么回事，佛性既然是清净的，怎么会有无明生出来？

答：这个问题跟上一个问题比较类似。无明不是心的本性，它是忽然产生的，就像虚空中的乌云一样。但乌云不是虚空的本性，所以它还会消失。同样的道理，心的本来面目是光明和空性无二无别，刚才讲“应无所住而生其心”，心的本性是明空无二的。在这样的本性上面，依靠众生的因缘，会忽然产生烦恼障和所知障，但这些并不是本性，所以还会

离开。一旦它们离开，就像水银消毒以后不会再有毒性，这些障碍也不会再出现，此时就获得了佛或菩萨的果位。

实际上，烦恼和障碍的本体，就是空性和光明，否则，一定会跟佛性形成遮障和对立。但并不是这样，所以众生可以通过修行积资净障，显露佛性。

主持人：

今天这个机会非常难得，感谢堪布跟大家分享了这么多关于生活另一种价值的探寻，我也希望大家回去之后，多从自己的内心思索，生活的本质到底是什么？接下来请大家起立，我们先恭送堪布离场。

做才是得到

——海南大学演讲

『 *2015* 年 *6* 月 *22* 日 』

副校长致辞：

今天是一个特别的日子，在海南炎热了一段时间之后，天气变得非常凉快，像是老天专门为这次活动，提供了一个最佳气温，这也反映了天人一体、人跟自然的和谐共生。

此时我们请到了索达吉堪布，给这一次文化之旅作首场校园演讲。我代表海南大学和中国政法大学，对堪布的到来表示欢迎，也对他鞍马劳顿的辛苦表示敬意。

在跟堪布商量主题的时候，我们选了“做才是得到”。当然对这个题目，我们是从一个普通世俗人的角度来理解的，一会儿堪布将会从物质、精神、行动等各个方面作更深的诠释，我想这确实值得期待。

再一次对各位的积极参与、对索达吉堪布的到来，表示欢迎和感谢！

各位老师、同学，以及其他来宾，很高兴在这样美丽的校园，和这么多有知识、有爱心、有文化的学者，有一个共同交流、学习的机会。

刚才，副校长带我参观了海南大学，看了红树林、东坡湖、白鹭，还有各个学院的建筑，我觉得在这里学习的人确实很有福报，应该非常快乐。

听副校长说，他已经来了二十多年，刚开始，这里只有两千多个学生，而现在有四万两千多，二十年翻了二十倍。

作为老师，能坚守在这个岗位上，不断地给学生传授知识，其实是很难得的。这个职业看似平凡，但如果长期、规律地做下去，会很有意义。

我也可以算是一个普普通通的老师。虽然出家了，但在佛学院的大部分时间都是讲课，少部分时间出来跟大家交流，除此之外，生活也很平淡，没什么过多的欲望和追求。

“做”是一门学问

今天的主题是“做才是得到”。我看你们把“做”写得很大，“得到”几个字写得比较小，我想这个意思是：要“得到”，就得多“做”，否则会得不到，或者即便得到，也不一定是通过正确的途径。

有些年轻人喜欢夸夸其谈，想得很多，说得很多，但做得很少。“有其言，无其行，君子耻之。”古人也这样讲，光在嘴上说，没有实际行动，君子会为之而感到羞耻。

每个人来到人间，面前都会摆着很多机遇，有些是你的，有些不是你的。对身边出现的人和事，还有这些机遇，什么时候该争取，什么时候不能贪得无厌，就很有必要了解“做才是得到”的意义。

从未开显过的意义

其实“做才是得到”，也是我在两三年前写的一本书的书名，写完之后，没想到很畅销。这本书从表面上看，是针对世间没有研究佛学的普通人，从文化层面来讲的，读过这本书，或者将来读到这本书的人，自然会明白。

而从更深的层面来看，书里还讲到了佛法教义。这一点，在今天之前，我从来没有讲过。有些人可能知道其中有个别的佛教道理，但并不知道，这其中包含了藏传佛教完整的修行体系。

所以想趁今天的机会，稍微说一下。有兴趣的人可以自己去看，但不一定能看得出来。这本书分了八个章节，第一章做就是得到，讲人身难得；第二章怎样面对一切痛苦，讲轮回苦的本性；第三章讲万法都是无常的，瞬息万变；第四章讲因果不虚。这在道次第中，叫四种共同加行：人身难得、寿命无常、轮回痛苦、业因果。

后面第五章，讲佛的加持不可思议，谈到了皈依、积资、净障；第六章讲孝顺，大乘佛教如何孝顺父母等等，这是菩提心；最后讲到临终关怀，也就是往生法。这些属于六种不共加行，有一定佛学基础的人，就知道它们的重要性。

因为我是作者，所以带入了自己佛学方面的一些研究。一本书里，实际包含了这些直接、间接、隐藏的意义。

而它的直接意义就是，无论做什么事，都不能只是口头上说、心里面想、理论上了解，一定要在行为中去实践。



你想得到什么?

今天想跟大家分享的,就是这一点。在座的老师、学生,都可以来分析,跟过去任何一个时代相比,我们穿得越来越华丽、昂贵、有品味;吃得也不寒酸,桌上有各种美味佳肴。这些外在的物质生活,的确有所进步。但我们的内心,是否因此更快乐?我们的幸福指数,是否随着物质的提升而提升?也不一定。相反,人们想要的更多,更加不得满足。

尤其在城市里，经常听人说压力太大、时间不够，很忙、很累。人们设想了很多理念，但生活得依然不好，久而久之可能会觉得，这个时代对自己有许多的不公平。

特别是大学生活，跟社会上完全不同。曾经，你有很多激情和梦想、很多人生规划，但等你走上社会，也许会发现，很多都无法实现。

小心“成功学”

我接触过不少大学生，有很大一部分人都想着，一毕业就创业，自己当老板。但是看看现在的中国，那么多中小企业，还有那些大型集团，如果人人都当老板，不当员工，能不能形成这样的环境、国家和世界?

何况刚入社会的时候，你毕竟只是个学生，大学里的知识，也许百分之二十都用不上，人际关系很少，社会经验也不怎么丰富。你学到的东西，都是跟学习阶段匹配的，到了社会上，不一定能对接。在这个时候，很多梦想，可能会变成梦幻泡影。

所以刚毕业的时候，应该做一个普普通通、简简单单、脚踏实地的人，一件事一件事地去完成。就像饭要一口一口地吃，不可能一口撑成胖子。路要一步一步地走，不可能一步登天或者跨越世界。做任何事情，一件一件慢慢来，才能有一些成功。

现在很多所谓的成功学，会让我们的欲望更加膨胀，因为它只讲结果，不讲成功所需要的因缘。无论从佛学还是世间角度分析，成功都需要过程，这个过程也许很漫长，我们要日积月累，积攒到一定的技术、经验、智慧，因缘具足，才会水到渠成。

你们这里每个人都有水喝。我有时候在别的地方，看到只有前排领导有水喝，后面的人都没有。但这里不一样，基本每个位子上都有喝的，这算是海南大学的一个特色吧。虽然只是一瓶水，但大家都有得喝，感觉比较舒服、平等。如果只给领导喝，只给前排喝，其他人喝不上，可能不太好。所以特别感谢组织者。

想做，就拿出诚意

今天探讨的“做才是得到”，对我们的人生来讲，非常重要。不管什么人，如果想要得到，就得切实地去做。

我对自己也有一个评价：虽然不是很有智慧，也不是很能干，但只要诚心发愿要做的事，即使遇到再大的困难，也会硬着头皮做下去。并不是刚开始有一种热情，过一段时间，就慢慢消退，失去兴趣，或者推给别人：“你们去做吧，我没有时间。”不会这样。

我觉得，只要承诺过，下过决心，跟别人明确表态要做的事，有生之年就应该认真地铭记于心，要记住自己最初的发心。在我的人生中，也一直都在做，不管是翻译、讲课，或者办学校，虽然是一些不足挂齿的小事，也算善事吧，但只要是我想做的，都会努力。

镜子里是谁?

当然，就像山路不可能是笔直的，总会有一些弯弯曲曲；做任何一件事，也不可能从头到尾都顺顺利利，总会出现想得到、想不到的违缘和障碍。但这些违缘、障碍不一定真实存在，很多时候只是自己的心力不够。

我看过一个国外的故事，说某家公司给所有人发通知，让大家去殡仪馆吊唁某个人，说他曾经障碍过我们，现在已经死了。大家都去了，看到殡仪馆里有一副棺材，打开一看，里面却是空的，只有一面长长的镜子，照出每个人的脸。原来真正作障碍的，没有别人，只有自己。

这个故事很讽刺，我们习惯于将过错归结于他人，却不懂反观自己。比如你在某个单位，感觉领导对你不认可，同事对你不友好，似乎周围的人都在跟你作对，但事实也许是，你好吃懒做，不认真工作，其他人不想让你白吃白喝，自然对你没有好脸色。所以，遇到做不下去的情况，应该反观自己，也许是自己正在制造障碍。

第一种：无底线的“做”

同样是“做才是得到”，也分几种类别。

第一种类别，虽然在做，但做的不是好事。不管在学校还是社会上，对正经的学习、工作没兴趣，尽爱干坏事。

现在有一些城市，年轻人吸毒、贩毒的情况比较严重，这些毒品对人体神经产生化学作用，一旦成了毒瘾，就很难

戒掉。走到这一步，会拿自己完全没办法，为了吸毒，卖血、卖家产、赌博，直至做出严重违法乱纪的行为。虽然他们也在做，但做得非常不合理，违背了良心，违背了天人合一的道。

我看过一个故事，说有人想贿赂一个官员，于是在夜深人静的时候，带着十斤黄金去见他。但官员很廉洁，不愿意接受，他说："我不能收，这样不好。"这个人说："没事，您收下吧，现在深更半夜的，谁也不知道。"官员却说："你知道，我知道，天知道，地知道。"

这种说法也是对的。如果做一些不正规、不合理、不正义的事，也许暂时没人知道，但举头三尺有神明，在自己的良心上，在因果规律上，是过不去的。

希望大家都有自己的底线，宁可过平凡的生活、贫寒的生活，甚至去流浪，也不去做危害自己、危害家庭、危害社会的事。有些事，千万不能做，一旦做了，得到的将是无法承受的苦果。

"讲个性"为时过早

有些年轻人认为："我是自由的，我有我的个性，做什么事都不用你们管。"其实，当你只是一个学生，或者处在人生刚起步的阶段，就还不是讲个性的时候。什么时候可以讲个性呢？成了成功人士，有了丰富的人生阅历，智慧也达到了一定境界，到那时，你可以讲自己的个性、兴趣和品味。而现在，刚从大学出来，基本的家庭、工作、生活都没有，讲个性可能为时过早。

尤其不要为了所谓的"个性"为所欲为，否则得到的，不一定是好的结果。一旦被关在监狱里，一旦家破人亡，一旦身败名裂，一旦身体被彻底毁坏，你会后悔莫及的。

我们对人生应该有个正确的定位。今天的时代有各种乱象，如果遇到一些不好的因缘，结交了恶友，很可能会同流合污，或者以盲导盲，慢慢被引入特别危险、可怕的深渊，给自己的家人、朋友也带来麻烦和痛苦。

我去过一些监狱，发现里面有些人非常聪明，但就是因为太聪明了，利用这些"聪明才智"去犯罪，结果把自己困在牢狱当中，失去了自由。他们也很伤心、后悔，但事到如今，已经没办法了。

所以，在年轻时代，应该先建立一种正确的思考，这非常重要。



第二种：无追求的“做”

第二种类别，是什么都不想做。有些人对家里的事、工作中的事，或者作为佛教徒对修行上的事，一概不感兴趣，过得浑浑噩噩、糊里糊涂，这样也很不好。

做人做到无聊、无用、无趣的地步，是很倒霉的。人应该有所作为，如果每天都只是混日子，在世间来讲是极其失败的。什么都不想做，也就不可能得到很多。

第三种：半途而废的“做”

第三种类别，是虽然想做，但很难做成。就像列宁说的：“思想的巨人，行动的矮子。”他们的思维很活跃，这个也想做，那个也想做，但在实际行动中，做一点点事情，都极其脆弱，总是半途而废。

我遇见过这样的人，讲得很好，头头是道，却不一定能做成。所以如果你是领导，选拔人才的时候，不能光看口才。我有时候也要选一些工作人员，看到口才不错的，我就会想，他嘴巴特别会说，听起来也很有思路、很有理想，但他说的这些，到底能不能落到实处，感觉好像很困难。这类人，让他想，让他写，都没有问题，一旦让他做，也许因为不够坚定和努力，很容易懈怠、退失，做着做着，事情就夭折了，会有这样的情况。

第四种：口头上的“做”

第四种类别，是嘴上说做，其实不会做，只是说说而已。

日本有个作家，写了本书叫《行动改革》，分析了只说不做的九种人。比如，有人之所以不做，是因为喜欢找借口：

没钱、没时间、领导不支持、考虑不周到、条件不具足，或者自己年龄不行、智慧不行、经验不行、处境不行……所以暂时先放着，不做。

原本承诺过的事，却一直没有落到实处，这也是很不好的。佛教著名的龙猛论师曾经说过，智者的承诺，应该像石头上刻字一样，无论经过多少岁月，经历怎样的风吹雨打，也不会被抹掉、失效，当初的承诺，永远都在。

这一点，希望大家也能记住。不管是修行，还是做任何事，所有的承诺，都应当努力让它实现。这将成为一种智慧的传统，甚至可能生生世世地延续下去。

两百多年的承诺

有个令我感到惊奇的故事，也跟大家分享一下。

美国纽约的哈德逊河边，有一个两百多年前孩子的坟墓。孩子名叫波洛克，年仅 5 岁就不幸落水身亡，死后，父母给他建了一个小小的坟墓，当时是 1797 年 7 月 15 日。

父母的悲伤一直无法平息，后来，他们把这片土地转让给了别人，搬去很远的地方。卖地的时候，他们跟新主人达成了一个协议：将孩子的坟墓作为土地的一部分永久保留，无论发生什么事，都不要毁坏它。

时间过去一百年，这片土地的主人换了一个又一个，但孩子的坟墓依然被完整地保留下来。直到 1897 年，这里被选为美国第十八届总统格兰特将军的墓地，而孩子的坟墓也在相距不到 100 米的地方，比邻而居。

又一个百年过去，格兰特陵园建成一百周年的时候，孩子也已经去世两百年了，纽约市市长来到这里，又重新修整了孩子的坟墓，并在总统的纪念大会上，亲自讲述了这个故事。

我曾经看过照片，孩子的坟墓很小，在一个铁围栏里，格兰特将军的坟墓比较大，就在不远的地方。去年我在纽约，有点好奇，很想去那里看看，因为这是一个延续了几百年的承诺。一个普通孩子的小小的坟墓，在这么长的时间里，即使随着这块土地被卖来卖去，即使被选作总统的墓地，它还是在那里，完好留存。如果换成其他国家，很可能过了十年

八年，买主一变，就被拆掉、迁走了，更难以想象，还能跟国家总统的陵园建在一起。

从这点来看，美国还是很不错的，为一份这样的承诺，坚持了两百多年。这很令人深思，承诺并不仅仅是一句话，承诺了，就一定要做到。

衡量人的标准

古人也常说，有智慧的人，来到这个世界时做出的承诺，到他离开这个世界的时候，也依然存在；没有智慧的人，承诺就像水上的花纹，说完之后，自己也忘了，别人也忘了。

在世间，人们衡量一个人，也会看他当初的承诺能不能在日后的行动中做到，这是一个重要的评判标准。

如果做不到，只是口头上、理论上说得非常美妙，就成了“知道分子”，不是知识分子，他们知道很多，但在实际行动中是不会去做的。

切莫嘴上行船

有这样一个故事：一个专门在海上行船的船长，其实自己没有开过船，但是特别会说，把开船的理论，包括遇到漩涡、急流等等的阻碍怎么办，都讲得非常好。后来，真正开船的人病死了，大家让这个特别会说的人开船，但他只会说，不会做，结果和船一起葬身大海。

佛教的修行也是如此，光停留在口头上，肯定是不行的。理论跟实修，有非常大的差别。

可能你们对这些不太了解。佛教群体中就有一部分这样的人，喜欢讲禅宗、密宗里的最高境界，说得自己好像已经开悟了，但其实连基本的善事也不去做。

大禅师的小道理

唐代诗人白居易曾经亲近鸟窠道林禅师。白居易是个很有思想的文学家，他问禅师什么是佛法，禅师跟他说："诸恶莫作，诸善奉行。"白居易很失望，觉得这么鼎鼎有名的法师，怎么讲出一个连三岁小孩都懂的道理，多么有失水准，不觉得惭愧吗？他看不上这个回答，言语中有种嘲讽。

鸟窠禅师回答说，是的，这个道理讲出来，可能三岁孩子都懂，但如果真正去实践，恐怕八十岁的老翁也做不到。

修行就是这样，有些人会讲很多大道理，但这些道理跟自己的心是分开的，无法相应。

敢梦敢当

在这个世界上，我们需要不断地积累、沉淀，尤其在年轻的时候。好像我这几年遇到的很多年轻人，个个都满腔热忱，想做大、做强，“我要赚大钱”“我要改变世界”“我要造福人类”……他们的心态、视野确实和过去的人不一样。

有这样远大的理想也是好的，不像有些年轻人，心里没什么想法，整天无所作为，还经常拖累父母。但也要看到，很多事情，并不是喊个口号，就什么因缘都来了。

有时候，我也会关注世间的有钱人，倒不是想跟他们学赚钱，而是因为这个时代，人们特别喜欢用金钱来衡量成功，所以我想看看，他们是怎样成功的，甚至能在短短的二十年当中，就当上世界首富。

然后你会发现，其实每个成功的背后，都有很多艰辛。比如大家熟悉的阿里巴巴、腾讯、万达。我曾经看到万达老总的创业经历，刚开始怎么借钱、怎么找地，还跟人打了两百多场官司，看他经历的这些事，就觉得成功人士的内心还是很坚强的。

我们往往只看到他们成功后的样子：有花不完的钱，不仅这辈子花不完，下辈子、再下辈子，如果还有支配权的话，也都花不完。看到这些，很多年轻人会羡慕，希望能变得跟他们一样，但实际上，在他们成功之前，也只是一个普通的员工；也曾经在某个岗位，认真勤恳地学习技术；也曾经在每一个难关面前，坚强地度过。在这个过程中，很多人坚持不下去，就放弃了；而那些不断坚持的人，就成了今天的成功人士。



成功人士的“秘密”

当然这种成功，作为一个佛学研究者，我会毫无疑问地认为，不可能仅仅依靠知识、技能或努力就能实现，也跟他曾经造过的善业有关，这是一些看不见、摸不着的特殊因缘。

我们经常看到，两个人一起创业，想合伙开发某个项目——现在一讲“开发”，就是分成、发财的意思。这两个合伙人，起初可能旗鼓相当，但到了后来，也会有不同的发展。

所以成功自有因缘。你的职业规划可以有很多种选择，不一定非要创业、当老板。那些世间非常成功的人，有些也不是老板，但他在一些大企业、大集团里，积累了丰厚的实力、财富和人脉。如果一开始选择创业，不一定能有今天，但因为选对了团队、找对了老板，今天的生活、事业，已经跟其他人完全不同。

佛教讲，凡事都由因缘决定，这些因缘有善有恶，对于那些善的因缘，我们应该去做，去争取。

舞台很大，你的心呢?

当然，同样是“做”，每个人得到的果又有不同。大部分人是为了自己和家庭的利益在做，为了个人的发展、孩子的成长；稍微扩大一点，也只是考虑自己的兄弟姐妹、整个家族的子孙后代。有没有更广阔的心量呢？很多人是没有的。而真正有智慧、有能力的人，就不会只追求自己的快乐，他会考虑更广大的人群，甚至为了所有众生而奋斗。这是最成功的“做”，也是最成功的“得到”。

如果你是老师，能够坚持天天讲课，让很多人沐浴在智慧的海洋中，当你桃李满天下的时候，就已经“做才是得到”。

如果你是企业家，能够一心一意、尽职尽责地帮助员工和客户，当所有人都把赞美的语言写在天空中，写在草原上，写在心间的时候，你也会感到一种成功。

如果你是公务员或者领导，能够用公平正直、合理合法的行为，帮助百姓获得法律的保护、正义的维护，当你为此而奋斗，活在这个人间，就会非常有意义。

别忘记，古老的智慧

尤其在追求成功的过程中，大家不要忘记我们的传统文化。

广东外语外贸大学曾经举办过一次讲座，主题是“困境时代的作家”，请到 2008 年的诺贝尔文学奖得主克莱齐奥，一个 73 岁的老人，来做演讲。

克莱齐奥说，每个人都在争取成功，但真正的成功学，在中国的老子等一些大思想家的学说里。他们的思想，是成功人生的典范。

这是一个诺贝尔奖得主的眼光。而现在的很多人，只关注当今时代的成功人士。比如现场就有人问他，是否知道莫言、韩寒、郭敬明，有没有看过他们写的书。他说暂时还不了解，将来会去看。但他特别指出，喜欢老舍和鲁迅。我想他以后也不一定会看，但由此可以了解到他的想法，是觉得成功学的根本就在儒教思想这些传统文化当中。

我们都想做一个好人，觉得这是做人的成功，但对这个“好”字，随着各自的因缘，会有不同的定义：也许是对家人好；也许是对客户、员工好；也许是对人类，以及人类之外无量无边的众生都好。这取决于每个人的发心，而这种发心，不能忘失、背离传统文化的道。

大乘佛法的未来价值

有一本名叫《展望 21 世纪》的书，可能大家都看过，是关于上个世纪 70 年代，汤恩比博士和池田大作的一次很有

意义的对话。他们主要探讨了生命的源泉，话题涉及环境保护、政治体制、国民经济、医疗卫生等方方面面，还谈到了中国对未来世界的作用。

他们一个是基督教徒，一个是佛教徒；既是虔诚的宗教徒，也是拥有牛津等名校背景的著名学者。谈话中，他们把科学思想和宗教理念进行对比、分析，对未来进行了预测和展望，由此讲到："要解决人类 21 世纪的社会问题，只有依靠孔孟学说和大乘佛法。"这句话，也值得年轻一代认真思维。

这是一个科学家，和一个对当今社会颇具洞察的心灵导师对世界的看法。无论在 21 世纪，还是未来的 22 世纪，孔孟思想对于解决人类的社会问题都非常重要，对于完善人格，指导自己做一个好人，也同样重要。但仅仅学习儒教是不够的，还要学习大乘佛法；不能只想着完善自身，发展个人主义、利己主义的思想，还应该培养利他的精神。尤其在这个全球化的时代，人们不能太自私了，如果大家都有一种大乘佛教的利他心、菩提心，才能把这个世界营造成真正美好的家园。

今天最重要

所以，希望大家除了研究各自的专业：各种科技知识、文化知识，有空的时候，也要关注自己的内心世界，这更重要。如果内心不快乐，即使拥有再高的学问、再多的财富，生活也会过得差强人意，甚至会陷在抑郁症、自闭症等等的麻烦当中。尤其在这个异常复杂、忙碌的时代，给自己留出时间，反观内心、找到宁静，是非常必要的。

最后，我想用一个小小的禅宗公案，作为今天讲座的结尾。

有一个人问一位了不起的禅师："生命中的哪一天最重要？"禅师说："今天。"这个人问："是不是今天发生了特别惊天动地的事？"禅师说："那倒没有。"这个人继续问："是不是因为我的来访，所以很重要？"禅师说："当然也不是。"这个人不解地说："那到底是为什么呢？"禅师回答："因为过去就像沉在海底的船，已经过去了，没什么重要的；未来就算有再多的辉煌和精彩，也还没有发生，同样不重要；而我们当下的生活，正在发生的一切，对每个人来讲才是最重要的。"

就像汉字的“念”，上面是“今”，下面是“心”，指的就是今天当下的这颗心。如果我们念念是善，在善的方面去发愿、去行动，最后也一定会成就一个善的梦想。

对应大乘佛教，就是愿菩提心和行菩提心：愿是想，行是做；做，才是得到。

海南大学问答

『 2015年6月22日 』

（一）**问**：现在是6月份，很快就要迎来毕业季，在座的很多大学生即将步入社会。我想代表所有毕业生，请您给出一点建议。

答：很早以前，我就听说过海南大学。刚听到这个名字的时候，心里自然而然就感觉，这应该是个非常美丽的地方，什么时候能去参观一下。不过当时还没想过，会有机会跟大家进行内心的交流。

可能因为我喜欢读书，对大学生总有一种尊敬之心，对大学校园也有一种向往之心。虽然到了今天这个时代，大学生也许不算特别稀有，不像上个世纪七八十年代，人们看到一个大学生都非常惊讶——记得当时在我家乡，两个公社只有一个大学生，每次他放假回家，全村的人都去看，“哇！

我们的大学生回来了。”这个时代不会这样，大家可能觉得大学生也没什么了不起的，但我仍然认为，大学生活对一个人的人生有着重大的意义。

所以，在各位即将步入社会的时候，我也说一点自己的想法。

第一，希望你们能怀抱美好的梦想。在选择工作、家庭、未来方向的时候，都朝着这个梦想努力。

第二，抱着美好梦想的同时，也要做好最坏的打算。要想到，选择的事业不成功，破产了怎么办？选择的对象不合适，离婚了怎么办？选择的工作不理想，失业了怎么办？很多大学生刚毕业的时候容易理想化，只看好的，不看坏的，但就像我们走路，既要盯着前方的目标，也要看到路上的各种危险。

第三，你要有决心。事业可能会破产，但精神不能破产，内心要保持淡定。佛教常说平常心，这也是一种觉悟，无论发生什么，都只当是过眼云烟，一笑了之。这世界会有很多的不可预料，你需要用智慧的眼光来看待。

有了这三种准备，即便将来各有因缘，但所到之处也会变成美好的花园。否则，世间的群体不会像大学这么单纯、清净，置身其中，你不一定知道该如何应对。步入社会就像去到另一个世界，我们需要学习这个世界的各种经验。



（二）**问**：每个人都有梦想，但真正的成功只属于少数人，这些人的共同特点是：既有目标又执著，不达目的不罢休。请问，如何把目标与行动有机结合起来，保持做事的激情和意志，一步一个脚印地去实现人生的既定目标？

答：如何平衡人生的目标和行动，努力去做，这其中确实讲一种因缘。

在世间，很多人认为的成功，可能是有钱，有势力；但在我们佛学院，大家认为的成功可能是有修行，在思想上有一些超越的境界。所以在不同的环境，人们对成功的定义也不相同。但不管是哪一种成功，它的目标和行动应该是匹配的。同样是制定目标、付出行动，那些成功的人会有自己特殊的智慧。

有人说，创业和冒险是同义词，要想创业成功，就一定要冒险。既然如此，你就要做好承担风险的准备，很有可能在这个过程中，你会失败，会一次又一次地失败。此时就要看你锁定的目标，是不是智慧的选择。

常听人说，别人做过的事，你照着他的方式再做，不一定成功；如果你有自己的思维和智慧，在没人做过的领域，也许反而能打开局面。比如现在是因特网时代，那些有情商有智商的人，就能提前看到这一点，知道它会是将来人们关注的焦点，从而运用智慧的眼光去开发，去投资。

在佛教中有一个众所周知的说法：知道过去的事不叫智者，知道未来的事才叫智者。很多成功人士正是具备了这一点——能预见未来。他们有些是基于推测，有些可能是巧合，但不管怎样，背后肯定付出了非常多的勤奋和努力，这些努力就像滴水穿石，到最后总会得到一个结果。

所以不管你有怎样的目标，还是要努力行动。为了心中所想，持之以恒地去做，再大的事也能成，这就叫“心想事成”。当然这跟前世的因缘有关，或者今生某些方面还不够努力，也很难如愿。这些时候，虽然你有美好的梦想，但美梦尚未实现的时候，或许中途就已经醒来。

（三）**问**：现实生活中，一种人生态度是先做，再得到回报；另一种人生态度是先索取才去做。请问，如何把握这两种人生态度，演绎精彩的人生？

答：已经得到了，还要做什么呢？

第一种，做才是得到，这是可以的；但先得到再去做，这种人生态度，可能你有不同的理解吧。我觉得已经得到了的话，可以去做一些其他的事情，比如成了成功人士，得到

很多钱；这时候可以去做心灵导师，得到很多智慧；有了这些之后，又可以去做慈善，做饶益众生的事情。

想达到目标，就去做，如果不用做就能达到目标，那要怎么做？不如去做下一个。

这可能要用你自己的方式来解释，好不好？

（四）**问**：如果做事不成功，该如何应对得与失？如果做事得不到领导、同事的支持，该怎么办？

答：不同境界的人，应该会有不同的应对方法。

如果你有大乘佛教的空性思想，就会知道：得也好、失也好，其实都不存在。就像著名的《入行论·智慧品》的结尾部分所说："故于诸空法，何有得与失？"这是最高的一种境界。

当我们的思想达到这样的境界，对世界有了本质上的了解，的确会发现，今天忙忙碌碌、辛辛苦苦、认认真真寻找的一切，在实相当中根本没有发生过，既无需寻找，也不可能找到。就像空中的飞鸟，留不下任何痕迹。

所以，我建议年轻人还是要学一学佛法，即便没有时间，也可以读读《金刚经》《心经》这些短小的佛经，读的时候，心里的烦恼、浮躁、痛苦，自然而然会消失。就像《心经》所说，眼耳鼻舌身意、色声香味触法全都是不存在的，既然如此，我们又在痛苦什么？又依靠什么而痛苦？

空性思想很重要，它确实能减少很多的负面情绪。尤其在为梦想而奋斗的过程中，如果能真正懂得万事万物的本体就是空性，你会有面对得失的智慧。

而这种空性，并不是“杯里没有水”的那种空，如果不经过专业、系统的学习，恐怕很难懂得它的真实意义。但暂时来说，你也可以把它理解成“什么都不存在”的单空。

当然，有些年轻人正在全力以赴地追求事业的成功和生活的美好，听到“空”，可能会觉得“这不是一种消极和迷信吗？”会用极度排斥的眼光来看待。信与不信的确是每个人的自由，他人无权干涉，我在任何场合中也从来不要求或者提倡大家信什么，但作为一种不同的学说和智慧，你也可以对此进行分析，不要因为自己不知道、难以置信，就全部抛诸脑后、断然否定——即便要推翻，恐怕也需要具备一定的智慧。

很多时候，我们不愿意承认佛教中所讲的空性等的道理。但实际上，谁都会承认生老病死，在面对生老病死的时候，谁也都需要一些引导和关怀。

就像高考的时候，很多不信佛的人会去寺院烧香。有时候遇到这样的人，我就问他：“你平时都反对佛教，为什么今天来烧香呢？”他说：“万一佛菩萨真能保佑我呢？我还是求一下吧。实在是找不到别的关系，只能找这个关系了。”

人往往是这样，在最困难、最需要帮助的时候，可能会想起佛陀；而在成功、快乐的时候，从来也想不起。

比如当你得了不治之症，完全失去生存的希望，这个时候你也许会想：“佛祖保佑，让我多一点寿命吧，如果我能活下去，一定报答您！”

以前我就认识一个这样的人，当时医院已经给他下了病危通知，于是他一直在心里默默祈祷佛陀。后来很奇妙，不知道是佛的加持，还是自己命不该绝，他真的脱离了生命危险。病愈之后，他马上去寺院，花一百块钱给佛上了一炷高香，感谢佛祖的再生之恩，还说以后都要好好供养。（笑）

所以我们的行为也会变，有时候，连自己都难以置信。



（五）**问**：做才是得到，但是很多时候，做了也得不到。不是因为不努力、找借口，而是有人为的阻碍，比如上司、掌权者等等，给我们制造难题，不让我们得到。遇到这种情况该如何应对？我们还要不要坚持？

答：做了也得不到，是有这种情况。（笑）包括快乐、财富、美满的家庭等等，虽然我们一直在努力，但好像总是缺少机遇，始终徘徊不前。

其实人生就是如此。刚才的演讲中我也说了，做了，不一定就能得到，在这个过程中，看起来会有很多阻碍，来自上司、下属，或者同级的人，但实际上，也许是你自身有很多欠缺。就像演讲中提到的镜子的故事——对自己障碍最大的人，往往是你自己。

但通常来讲，为了得到想要的东西，还是要努力去做，这样即便得不到，至少你不会后悔。

谁也不敢保证，所做的事情必定会成功。尽管今天的人们为了追求各种物质，拼命在做，但如果没有一个好的因缘，还是会碰壁，会遭遇种种阻碍。这个时候，有没有必要继续呢？我的想法是，除了努力，你还需要一种智慧。如果发现继续下去将无路可走，也可以退出；但除此之外，立下的誓愿最好不要轻易放弃。只要还有希望，就坚持，坚持到一定的时候，也许会做出感天动地的事迹，也许会出现意想不到的转机。

当然，这些也不是必然的。我们所得到的，的确跟我们的勤奋有关；但并不是每一个勤奋的人，都能百分之百地得到。这中间有非常复杂的因缘，解释这一道理的学说，就是因缘学。

因缘学对我们来说很重要，如果不懂其中的道理，一旦做了却得不到，就容易怨天尤人，抱怨社会、抱怨家庭。

我听过一些大学生的抱怨："为什么我家这么穷，别的同学都穿名牌，我的父母却什么都买不起，我怎么这么倒霉！"

其实没什么好抱怨的，一切都是因缘。没有的因缘强求不来，已有的因缘也是积聚之法，迟早又会消散。所以暂时得不到的时候，应该随缘，然后继续努力。

（六）**问**：在孩子正处青春叛逆期的时候，怎样告诉他"做"这个看上去简单、却非常深奥的道理?

答：现在孩子所受的教育，大部分来自学校，来自父母的比较少，不像以前的人，会对孩子有一种特殊的教育。在中国的历史文献中就能看到，古代有很多母亲，为了教育孩子，自己是不出去工作的，包括今天的韩国和日本也是如此。因为母亲是孩子的第一个教育工作者，一定要陪在他身边，输送正确的观念。

但现在从幼儿园、小学开始，孩子的教育基本上都交给了老师。有些学校的环境比较复杂，待久了之后，受到的正面教育比较少，负面影响反而比较多。再加上这个时代，充斥着各种信息，很多孩子不喜欢读书，该看的不看，不该看的却沉迷其中。

我看到不少孩子喜欢拿着父母的手机玩，上网、刷屏、看动画，其实里面的很多内容都不健康。五六岁到十三岁，是记忆力最好的阶段，这个时期接触到的任何知识，都会对人的一生产生深远影响，形成他最主要的思想观念。而现在的很多知识，都是人为制造出来的，为了各种目的，想方设法吸引孩子的心识，这很糟糕。

所以在孩童时期，父母就要给与正确的引导；到了叛逆期，则要注意教育的善巧。否则，该管教的时候没有管教，等孩子长大了，又管教得特别严厉，效果可能适得其反。

每个父母都应该关注孩子的心理健康。孩子的性格、特点各不相同，可能要根据具体情况来确定适合的方法。

（七）**问**：儒教与佛教的最大区别在哪里？

答：佛教和儒教的区别，第一个是，儒教主要讲我们这一世的为人处世、待人接物，包括孝忠礼义廉耻等等道理。而佛教不仅讲今生，更关注来世——怎样获得来世的快乐？前世的因缘又是什么？所以要讲三世因果。

第二个是，佛教讲不害众生，这个众生包括了一切人类。而在儒教思想里，跟自己相关的人，例如亲朋好友，可以保护，不能伤害，但对其他人，尤其是冤家对头，就不一定。它强调一种英雄主义，为了家族和国家的利益，可以杀人，可以在适当的时候，去战胜和征服。

第三个是，佛教的不害众生，也包括了一切动物。而儒教在特定情况下是可以损害动物的，比如为了尽孝，可以钓鱼给父母吃。但在佛教思想里，任何时候都不能杀生，要爱护动物的生命。

当然还有其他的不同点，但最主要的可能是在这些方面。

（八）**问**：我一直只关注自己的家人，认为君子应该独善其身。今后我应该发什么样的愿，可以培养利他的心，超越自己的小？

答：关心自己的家人是必须的，这很好，但有时候，再关心也还是会有遗憾。

在佛教看来，万法都是无常的，今天是和乐的一家人，到了将来某天又会分开。从大的无常来看，谁都逃不出生老病死，家人总会离开人世；从小的无常来看，人和人的情感怨亲不定，再亲密的关系也难免会有隔阂。

今天的社会，人们可能更需要观修无常，对家人不能太执著了。而除了家人，我们也应该关心社会，关心所有的众生，就像大乘佛教的修行——为了一切众生而成佛。

大家可能觉得成佛应该很重要。但什么是佛？并不是人们所认为的寺院里那些如如不动的造像，弥勒佛、释迦牟尼佛等，这些只是一种形象上的表示。

真正的佛，是觉悟，是人类最高的思想境界——觉悟万事万物的真理。什么时候你懂得了这个真理，你也可以成佛。

有一个电影叫《超体》，你们都看过吧。里面讲人的大脑，从百分之十、百分之二十……一直开发到百分之百的时候，会发生什么。当智慧越来越提升，到最后确实会对自己

的小我、小家庭、小社会，不再那么执著，能感受到一种“同体大悲”：所有众生都有苦乐，都有生命，除了自己和家人，也要悲悯其他的众生。

这是世间对心灵的一种分析。而在佛教中，对此不仅提供了理论依据，还有真实的修持。通过修行，你会真正发现，三界轮回中有那么多众生，只执著一个小小的我，是很狭隘的。这就是大乘佛教的思想，一旦心被打开，所有的行为也会豁然开朗。

这种思想在世间的其他思想中很难找到。世间的理念通常认为，关心家人是天经地义、合情合理的。而在这之外，如果有空闲、有资源，才会去关心社会。把利他当作一种额外的付出。

学习佛法多年，每当我将大乘思想和其他的知识、学说对比，就会深深感受到，这种利他的精神和行为在整个人类历史上是非常伟大的。完全无条件、忘我地帮助众生，像帮助自己和家人一样地帮助众生，有几人能做到?

我们也看到很多慈善家，他们可能会愿意帮助自己的亲人、家族，或者向某些特别可怜的人伸出援手，但对毫无关

系的陌生人，把他们当作自己的孩子一样看待——不一定能有这样的境界。

很希望你们都能学习大乘佛教的思想，它可以称为这个世界上最伟大的学说。虽然在人类历史上，也有过各种各样的利他思想，西方的、东方的，但不一定如此彻底和纯正。

社会上也有一些利他的榜样，像单位里评选的先进模范，人们对他进行颁奖和表彰，把他的事迹塑造成崇高的精神。但实际上，这也只是小范围的一种行为。

真正的利他精神，可能只存在于大乘佛法中。

也许大家分不清什么是大乘、小乘。通常谈到钱，谈到成功，大家都比较有概念，谈到大乘思想，可能就比较模糊。（笑）但人来到这个世间，还是要去寻找，为什么古今中外那么多有智慧的学者、心灵导师，都对大乘佛法交口称赞？它真是人类最高的境界吗？这些问题，值得我们思考。

（九）**问**：有一个很有名的故事，说和尚和屠夫是邻居，每天他们都会叫对方起床，结果和尚没有得到好的果报，屠

夫反而有一个好的果报，因为和尚叫屠夫起床是去杀生，而屠夫叫和尚起床是去念经。同样在做，为什么和尚每天念经，却没有得到好的果报？到底怎样做才是正确的“做”呢？

答：谁说和尚没有得到好的果报？（笑）

这个故事，我们应该用智慧来分析。和尚叫屠夫早起杀生，屠夫叫和尚早起念经，这两个人其实都有好的果报和不好的果报。

问题里的说法，是一种片面的抉择。你可以说，和尚得到了不好的果报，屠夫得到了好的果报；也可以反过来说，和尚得到了好的果报，屠夫得到了不好的果报。因为屠夫在杀生，和尚在念经。懂得了吧？

念经肯定有好的果报，杀生肯定有不好的果报。既然这样，又怎能说和尚没有得到好的果报呢？

和尚有和尚的果报，屠夫也有屠夫的果报，但是果报中又有不同。

和尚的果报有好有坏。他每天认认真真念经，每念一部经的功德都不可思议，以此功德肯定会得到好报。还有他好

心好意叫屠夫起床——也许他们关系不错，和尚只是担心屠夫睡懒觉，并没有想帮他去杀生，这个好心也会有好报。但和尚间接造成了屠夫的杀生，这方面的确有一些过失。

我们不能说他没有得到好的果报，念经的果报、好心的果报，都是好的。唯一只有造成杀生是不好的。

屠夫的果报同样有好有坏。杀生肯定有不好的果报，按照《正法念处经》的观点，杀一个众生，都会五百年堕在地狱当中。但和尚起床念经的因缘和功德，是依靠屠夫而实现的，所以屠夫也能以此得到好的果报。

他们所造的业，在佛教中就叫“花业”，花花绿绿的花，也就是说比较复杂，善业、恶业都混在一起；由此感得的果也是“花果”，苦果、乐果都混在一起。

所以很多时候，要想懂得佛法的道理，还是需要智慧观察，不能光用一句话来简单地断定。



（十）**问**：我们在青年、中年、老年，每个时期要做的事都不一样，都在变化。我们有没有必要随之改变自己的做法，还是应该坚持原来的做法?

答：其实随着年龄增长，我们都不得不改变。

孩童的时候，我们特别执著玩具；到了少年、青年，可能会对玩具不感兴趣，开始执著知识、感情；到了中年，可能觉得这些也没那么美好和重要，又开始执著家庭、事业；

到了老年，家庭和事业也不重要了，会执著自己的健康、快乐；最后到了离开人间的时候，这一切也都是不重要的。

我们追求的很多事，其实都只是当时觉得重要而已。孩童时代，当玩具被别人抢走，你会非常痛苦；年轻的时候，当感情、家庭受到伤害，你会特别执著；但到了老年，会觉得这些就像一场梦，对你来讲都不再重要。

每个执著，都是阶段性的，随着时过境迁，你就不会再执著；但在当时当地，旁观者清，当局者迷，你可能很难自拔。所以要懂得，今天特别执著的事，到了明天再回顾，可能根本不屑一顾。

孩子对玩具特别执著的时候，在老人看来是很可笑的。同样，我们对感情、事业特别执著的时候，在一些有修证或者懂得无常观的人看来，也是跟游戏一样。在人生的不同阶段，都有不同的对境在诱惑，你要有一种淡定的智慧。很多东西，不想舍弃也是会自然舍弃的。

（十一）**问**：我总是不敢承诺，心灵很脆弱，非常怕。这是为什么？

答：的确有这样的综合症，也是一种恐惧症：什么事都不敢说，不敢承诺，不敢想，不敢做。始终有一种担忧、害怕，怕别人反对，怕事情做不好，怕被人说，怕出现违缘的时候无法应对，怕因为这件事引出更多的麻烦，等等。

但我觉得，该做的事情还是要承诺。承诺是一种发愿，是一个开始，有了承诺，才会有后面的行动，否则很可能不了了之。

世间任何一件比较重大的事，都需要承诺。大到国与国之间的合作，不但要口头协商，还要签订正式的文字协议；小到人与人之间的合作，包括组建家庭、开展事业，也需要一些仪式和契约；乃至个人的事情，在做之前，也最好有一个承诺。

而且，这个承诺还需要有人见证，否则只是自己心里想一下，想推脱的时候随时就推掉，这不好。承诺，最好能在别人的见证下。

有些慈善家遇到我，说想资助藏地的孩子上学，我就说："你们这样口头表态还不行，最好能有个正式的承诺，并且落在文字上——从什么时候开始资助，采取怎样的资助方式，由谁来证明，等等。"这样才会有一种监督和动力。以后即

便情况变了，心态变了，你不会轻易退缩，“我当时已经在谁谁谁面前承诺过了，如果不好好做，在他们面前会特别不好意思。”

所以承诺还是很重要的，有了承诺才会有结果。

（十二）**问**：做才是得到，那么在做之前，应该如何选择，又该把什么作为选择标准，是人生价值、社会利益，还是其他？另外，如果在做的过程中，发现有更重要的事想做，要如何取舍？

答：做，才是得到。“做”是大大的那个字，记住哦。（笑）

至于做什么，是实现人生价值还是社会利益，这的确重要。但我觉得更重要的，是在做任何事之前，都有一种细致的观察、评估、规划和筹备，多询问，多思考。

比如，你去开创某个业务，或者参加某个培训，都要先对那个业务和培训机构进行了解，不能人云亦云。别人一说“有个培训班，我们一起去吧”，你就说“好好好”，一说“有公司在招人，我们去应聘吧”，你也说“行行行”，结果到了那里才发现，什么意义都没有。这都是不观察的结果。

如果打算做一件事，就要先了解跟它相关的人和事，包括做这件事会花多长时间、有怎样的社会效应、个人能从中得到多少利益，还要考虑可能会出现的意外、所担心的问题会不会发生，等等。在做之前，对这些情况都应该细致、深入地分析和掌握，这非常重要。

但现在的人缺乏这一点。包括很多佛教徒，听说某某上师在灌顶，就马上奔过去，过一段时间，听说这个上师是假的，是来化缘、骗钱的，又后悔不已，“啊！我已经在他面前得了灌顶，怎么办？”

世间人也是，听说某某气功师在办培训班，号称知名教授，就都跑过去，后来发现他根本不是什么教授，才知道被骗了。这样的现象比较多。

所以对不了解的人也好、产品也好、事件也好，都应该先用一种怀疑的态度去观察。不仅自己观察，还要多问别人的意见，从各方面来了解。了解之后，再去做。

这样即便后来发现，最初的观察并不准确和究竟，自己也不会有遗憾。你可以对自己说：“虽然这件事情好像不是刚开始想的那样，但我并没有轻易地相信、盲目地判断。我已经查过相关的资料，问过其他人的看法，自己也认真思考

过，即便最终还是判断失误，那可能是缘分不好，我也没办法了。”

做之前就要这样，先观察，用智慧来分析，而不是头脑简单地全部接受。

然后，关于第二个问题，如果发现了更重要、更值得去做的事，同样也要观察：自己的精力、智慧、能力等各方面，是否允许再接这件事？它有什么好处和弊端？如果方方面面都考虑过了，可以接受，才去做。

具体问题具体分析，这句话还是很有用的。我们常常自不量力，什么都想做，结果什么都做不好。藏传佛教有一句著名的格言：走路的时候，等一只脚站稳了，再抬另一只，否则，可能会把自己摔倒在地。同样，做事也要一件一件地来，等一件事做稳、做好、做踏实了，再做第二件，否则，可能会一事无成。这样循序渐进，才会有序、有效。

我自始至终觉得，做，是需要智慧的。有了智慧，你不容易后悔，事情也会按部就班地成办。

在座的大学生、老师、学者，本身素质就比较高，相信以你们的世间学识，再结合宗教方面出世间的思想，世间法和出世间法圆融无违，会让这个“做”更加圆满。

佛法智慧与智慧人生

——南京大学演讲

『 2015年6月29日 』

主持人致辞：

佛教作为中国文化的重要组成部分，对当下的世道人心起着重要的作用。佛教不仅是一种信仰，更是智慧的思维方式，是中国文化的核心组成部分。不论是大乘、小乘，或是显、密，目的都是“诸恶莫作，诸善奉行”，培养世人的一颗菩提心和慈悲心。

本期我们特邀主管五明佛学院的索达吉大堪布，给大家作“佛法智慧与智慧人生”的专题讲座。在堪布站在讲台上的时候，我不禁有一个想法，想先做一个互动，大家可以就“你为什么来到这里？”提几个问题，请堪布开示。



快问快答

观众：我来到这里，是因为有一个小小的问题：我以前读《金刚经》，里面讲的是“空”的道理。但是后来看到《观世音菩萨普门品》，上面又说遇到任何困难，拜观世音就可以解脱。这二者是不是冲突？

堪布：观世音菩萨是可以救苦救难。按照《普门品》的说法，大多数人通过祈祷，一定能遣除生活当中的各种灾难。

这来自观世音菩萨的发心和我们祈祷他的信心，以及不可思议的缘起力。

关于“空”的内容，也有其他的解释方法。

观众：我是一个大学老师，希望能把佛法的慈悲与智慧融到我的教学中。但是我的智慧不够，该怎样增长这方面的智慧?

堪布：需要善巧方便，多念“嗡阿热巴匝纳德”，祈祷文殊菩萨。

观众：堪布第一次来南京的时候，由于因缘不足，我没有赶上，今年堪布第二次到南大来，我才有机会听到堪布的演讲。其实这不是一个问题，而是祈请，希望堪布能多来江苏，多来南京，给我们传授智慧，教育我们走上真正智慧的人生路。

主持人：非常感谢！她其实已经帮我开场了，我觉得再提问，就要被轰下来了。下面大家用热烈的掌声，欢迎堪布演讲！

一个月的密密行程

各位老师、同学，今天借这个机会，我们一起分享“佛法智慧与智慧人生”。这个题目是校方出的，上午我想了一下，感觉好像太大了。一方面“佛法智慧”非常广，有世间智慧、出世间智慧，出世间智慧当中又有显宗智慧、密宗智慧等等；另一方面“智慧人生”的范围也很广。现在大家经常提“佛法智慧”，但其实对佛法智慧的体系，还缺少一种认知和共识，这样泛泛而谈，可能会流于笼统，在以后的研讨、讲座或者学习中，要更细化一些。

这是我第二次来南京大学演讲，很高兴。记得第一次来南大，应该是 2011 年，后来，2013 年来南京，2015 年来南大，几乎每隔一年来一次。这趟我出来了二十多天，将近一个月，南京大学是最后一站。

我是 6 月 1 日从佛学院出发的，当天去了上罗科玛和下罗科玛两个学校；3 号飞北京，在中国中医科学院、北京大学、中国传媒大学和两个佛教中心演讲；8 号飞澳门，在澳门大学和一个佛教中心演讲；11 号飞广州，在华南理工大学演讲，还做了一场企业讲座；13 号临时飞四川，参加佛学院的一个建筑方面的会议；14 号又飞青岛，在青岛恒星科技学

院、一个监狱、一个佛教中心、一个爱心慈善机构演讲；18号飞上海，在上海外国语大学和一个佛教中心演讲；20号飞海口，在海南大学、一个监狱、一个佛教中心演讲；24号飞厦门，去了一个监狱；25号又去了武夷山的一个监狱；27号，也就是前天，才从武夷山飞回厦门。原本要搭乘当天下午6点的飞机来南京，结果因为南京暴雨，在机场等了一天，到下午5点的时候，说航班取消了，只好在机场过夜。到了28号凌晨，实在找不到飞南京的航班，就先飞上海，再坐车过来。昨天下午在南京农业大学那边做了一场演讲，今天是最后一场大学讲座，明天就回四川了。

从6月1日到30日，正好是一个月时间，就这么到处奔跑。今晚的讲座我也没有很多时间准备，再加上不停地飞，不停换地方，每到一个城市，讲完几场，刚刚开始适应，又要去下一个城市，人的思维也好像有点乱乱的。不过也没事吧，还是可以跟在座的老师、同学交流、分享。

我的想法大家不一定完全认同，可以求同存异，取其中的共识，保留不同的观点，还可以在后面的问答环节中，直接、尖锐地提出来。欢迎大家辩论，我能解答的就解答，实在不能达成一致的，或者你觉得“这根本不合理”，也完全

可以抛弃。这种自由交流，也许对年轻学子稍微有一点抛砖引玉的作用。

做这些交流的目的，不是求名声利益，不是求所谓的世间八法，这些对出家人来讲，因为知道了它的本质，应该不会太执著。那目的是什么呢？在座的年轻人，事业、家庭，很多方面都刚刚起步，这个时候，如果在心灵的境界上，稍微能得到旁边人的指点、提醒，也许会有帮助。

被忽略的“人生大事”

现在的学校教育、社会教育，大多比较看重外在的物质层面。我在机场书店里看到，百分之七八十的畅销书，讲的都是成功学，怎么发展事业、怎么赚钱、怎么获得成功……而与此同时，可能忽略了人生一些最关键的问题：内在的信仰、道德，生老病死，等等。

有些人是因为各种原因，完全忽略了；有些人在某段时间会去关注，但或许因缘不太具足：想看一些这方面的书，虽然网上有很多，宗教类的、佛教类的，但不知道从哪一本

入手；想依止一些心灵导师，虽然社会上也比较多，但不知道该听谁的。

一个指引，或许改变一生

人站在十字路口的时候，一般都需要得到指引。尤其在人生刚起步的阶段，这些指引也许对你很有用。

我们寺院里有一个老法师，今年 87 岁了。他二十来岁的时候，曾经依止过一个老师，叫意科喇嘛。第一次见面，老师就给了他人生最重要、最关键的几个指点，他到现在仍记忆犹新。

以前那个时代跟现在确实不太一样。现在是碎片知识的时代，每个人看到、听到的东西都太多了，今天是这个，明天是那个。而以前的人，学过的知识、得过的窍诀，会用一辈子。

大概是前年，我有机会跟这个老法师在草地上聊天，特意问他："听说你年轻的时候依止过一个很著名的上师，当时情形怎样？"他就把一面之交的整个过程描述给我听，包括那位上师讲了什么教言，他如何把它用在之后的人生里。

所以我想，人这一生，如果能遇到一个善知识，得到哪怕一句“诸恶莫作、诸善奉行”，也许会受益终生，甚至改变生生世世的命运。这也是佛法的智慧。

宏观的蓝图

那什么是佛法智慧呢？从深度上、广度上，都有不同的了解方法，关键看你从哪个方面来看。

在座的老师、同学，各自的层次也不相同，有些是多年带博士生的博导；有些可能只是大学一二年级的学生，众口难调，我不一定能讲出让所有人都接受的道理。但其实佛法智慧在面对人生关键问题时，是有一个总体蓝图的，就像指南针或者罗盘，能对我们的人生指点出一个大概的方向。它不会描述人生的每一小段要怎么走，也不会标出地图上的所有细节。当然，在讲述某个具体修法，或者身体的气脉明点时，也会很细致，但佛法智慧更多还是在一个宏观的角度，把人类心灵的来龙去脉，它的来处、去处、当下的状态、现象和本质……讲得清清楚楚。

一种“仁智”的教育

应该说，我本人是站在一个公正的立场来看待佛法智慧的。有时候，人们会对佛教过于神秘化，把它当作除了极个别住山的出家人以外，世间的在家人、俗人都碰不得、摸不得的东西。觉得最多去寺院里烧香拜佛，求求保佑，除此之外，跟佛教没什么可接触的。

这种想法并不对。佛教是非常有次第性、传承性、系统性的教育，这种教育各种层次的人都可以接受，从孩童到年轻人、中年人、老年人，每个人都可以在佛法智慧中，接受他所需要的知识。但现在因为社会环境的变化、各种因素的影响，很多人所认为的“佛教”，跟真正的佛教相隔千里。

其实佛教的教育，就像这里“仁智讲座”的名字，既有仁，也有智。仁是道德、仁爱、慈悲；智是智慧、妙慧，或者人们常说的懂得取舍的意识形态。佛教就是把仁爱和智慧结合起来的一种教育。

但是很多人把它神秘化了，认为佛教就是在佛菩萨面前求保佑，如果能够事业顺利、生活圆满，就是佛教给我的加持。而从来没有想到，佛教里其实有对整个世界和人生的描述，里面包含了方方面面，尤其是对内心负面情绪的分析，

痛苦是什么？如何对治？如何把它转为道用？这些对我们来说更为重要。

但可惜的是，很多人都没有去了解。

系统学习，才能辨别真伪

近几年，学佛的人慢慢多起来，一些知识分子、公务员，也开始研究佛法，这可能是受国家政策和领导人思想的影响。但与此同时，也出现了很多鱼龙混杂的现象，一些根本不属于佛教的东西，被挂上佛教的招牌，就像世间讲的“挂羊头卖狗肉”，这类现象此起彼伏，在各地都有发生。

以前我去东南亚，那里的佛教通常比较开放，但乱象也很多：以佛教名义宣扬邪教的，利用佛教做企业、搞世间法的，等等。

而遇到这些现象的时候，如果我们没有系统学习过真正的佛教道理，自己可能就会参与其中，做很多不如法的事情。所以作为知识分子群体，作为大学里的老师和同学，不应该只是把佛教定位成一个求保佑的宗教，如果是这样，我们就

与佛教的本来面目隔着一定的距离，很多真相也会被掩盖。希望大家能正确对待佛教，用正知正念寻找佛教的正见。

总之，佛教既不是迷信，也不是谁都没办法接触的神秘领域。这些都只是人们的想象，并不合理。

佛教是一种真正的智慧。从深度上讲，万法最终被抉择为一种不可思议的空性，所谓“四大皆空”，就像《中观根本慧论》《中观四百论》《入中论》《中观庄严论》《金刚经》等讲到的那样，抉择的都是同样的般若空性的境界；从广度上讲，则是爱与慈悲，这方面的道理也胜过世间许许多多的宗教，有的境界甚至令人难以想象。这些你都可以去了解、去接受。



什么都不信的“迷信”

在座的很多人也许都想过“佛教到底是什么？”“我到底有没有信仰？”

我看到一个美国的关于信仰的最新统计，和以前的一些结论有所不同。里面说，全世界七十多亿人口中，有宗教信仰的占 61%，没有的占 12%，剩下 27%的人持中立态度，也或许是想隐藏起来，不愿表态。这是一次在全球 65 个国家范围内进行的调查，当然，这些数据不一定确切，毕竟他们没有一个一个地问我们，即便问了，也不见得每个人都如实相告，但从这些结论能大概了解人类的信仰状况。

反观我们自身，有些地方的学校和老师认为没有信仰很光荣，“我没有任何信仰”“我不信这一套”。尤其在这个新时代，很多人认为什么都不信是一种个性和魅力，老师同学都会赞叹：“哇，他很不错！”

但真是这样吗？你们要观察。如果原本是合理的、正确的、真实的，你偏不信，这样会不会反而成了迷信？

当然，如果原本就是不合理的、非法的、欺骗的，你“不信这一套”就对了，值得赞叹和提倡。但实际上，很多年轻人处在不信佛的环境中，受到家庭和社会的影响，对佛教的真实面目了解并不多，很多时候只是凭想象在抉择自己的信仰、评判别人的信仰。这是需要反思的。

佛法要“智信”

信仰有智信和迷信。盲目的迷信，我们都知道是不好的，包括佛陀也认为：“比丘与智者，当善观我语，如炼截磨金，信受非唯敬。”意思是，不管是出家人还是世间智者，你们对我的语言应该善加观察，觉得合理的才接受，觉得不合理的要舍弃，就像古印度用 16 道工序锤炼黄金一样。千万不要因为这是佛说的，就盲目相信。

这是佛亲口所说，我觉得这样的态度非常公正。印度古法锤炼黄金的过程，需要反复打磨很长时间，用各种方法来考验。同样，你们也可以用各种方法，看看佛教到底合不合理，比如把疑问提出来，或者和人辩论。

我也会在每次演讲中留出一个时间，让大家提问。你们不要觉得“这是一个出家人，他一个人穿着这样的衣服站在讲台上，我不能问他问题，万一他答不出来，在这么多人面前太没有面子了，好可怜，我还是发一个大大的悲悯心，给他留条后路，不然他以后可能连饭都吃不到……”（众笑）

不用这么想。如果佛法确实有不对的地方，你完全可以直截了当地提出来，甚至批评、驳斥，都是合理的。因为它是智信，不是迷信，我对此深信不疑。

说实在的，我也不是因为别人说什么就信，别人去磕头我也去磕头……刚进寺院的时候，的确会这样，一看到上师就很生信心，但后来觉得，这还不是最好的信心。最好的信心是什么呢，先用智慧去观察，观察彻底了，再去相信它。佛教的信仰就是这样。

希望在座各位能对佛教有一种智信，这很重要。

在生活中去实践

然后，还要把佛法应用于生活中。这个时代的人比较浮躁，加上没有明确的人生目标，往往过得糊里糊涂。尤其很

多大学生，总是非常着急。急什么呢？要毕业了，急着创业、找工作；工作找到了，要成家，急着赚大钱、买豪宅、买豪车……想要的很多，却很少满愿。

其实人生没必要那么急。因为大部分人只能活到七八十岁，顶多一百来岁，这一百年间，再怎么忙，也不一定都能如愿以偿；而每件事又有它自身的因缘和规律，不可能都跟随你的节奏，很多时候只是心忙而已，不可能一想什么事，马上就能成。

我经常接触大学生，很多同学的确眼高手低，觉得自己是本科生，一毕业就应该赚大钱。但其实现在的本科生供过于求，毕业后很难拿高薪。反倒是学历不那么高的人，在企业里老老实实做事，赚的钱也许还多一些。

要把自己的傲慢心降下来。二十年前、十几年前的大学生是特别受欢迎的，本科生、研究生、博士生，一个比一个吃香，但今天已经大不一样了，全球范围内，很多大学的就业都比过去更加开放。我从新闻里看到，包括德国、法国、英国在内的欧美国家，很多保安、环卫工人都是博士后，他们因为各种因缘，找不到合适的工作，就来应聘这些岗位。

因此我经常想，如果在你二三十岁的时候，就有机会接触佛教的一些理念，比如无常观、知足少欲观，还有个别的人生哲理，用来调整自己的心态、工作和生活，对将来的人生会是很好的指引。

海市蜃楼的启示

很多人一接触佛教，就疑惑是否还要争取事业、努力工作？这些是需要的。佛教并不是消极和悲观，你想赚钱，想做事业，都很好，只是不能太执著了。因为人生很虚幻，太执著的话，很多事情到头来可能是一场空。

龙猛菩萨的《大智度论》不知道你们看过没有，里面讲过一个故事，是关于乾达婆城（又名寻香城）的，也就是汉语中常说的海市蜃楼。故事说，有一群商人要穿过一片无边无际的沙漠。某天早上，太阳刚刚照耀大地的时候，他们看见远处有一座特别美丽的城市，城市里人来人往，感觉非常富裕。他们想，这个城市真好啊，在那里肯定能赚大钱。于是一起奔过去。他们跑得口干舌燥、筋疲力尽，但是随着时间推移，城市却逐渐消失了，这些人只有叫苦连天地继续前进。

走着走着，阳光一直炙烤大地，沙漠蒸腾出来的气体又变成了一种云雾，弥漫在地表，就像有水在流动——我们通常把这种景象叫做野马群或者阳焰水。商人们已经特别干渴了，看到这么清澈的水，又奋力赶去，等赶到的时候，才发现根本没有水，于是伤心得嚎啕大哭。

他们大哭的时候，听到四周传来人声，又欣喜若狂，认为已经到达了那座繁华的城市，结果却发现原来只是自己的回音。

最终他们意识到这一切都只是幻象，汉文中的"海市蜃楼"也是这样来的。

听说今天台下也坐着很多企业家，大家可能都希望自己的企业能做大、做强、做得非常成功……这没什么不好，只是我们不能太执著了，否则也许会像刚才那个故事里的商人们所经历的一样，觉得再有意义、付出再多努力的事情，到最后，当你离开这个世间，或者彻底明白了轮回的本质时，就会发现一切都是如梦如幻。虽然它曾经那么真实地存在过，但虚幻才是这世界的真实。

我们按照佛教的智慧来观察，就会切实体会到这一点。人们所执著、困惑、苦恼、焦虑的一切，其实并不存在。

佛经中曾有这样的记载。不同的人来问释迦牟尼佛，“我有这样那样的痛苦，应该怎么办？”佛给出的都是同一句话：“你不要太执著了，应该把它放下。”后来有个擅长小聪明的人，觉得佛答得不好，每个人的烦恼都不一样，答案怎么能千篇一律？于是他跑去指责佛：“您用同样的语言回答这成千上万的问题，恐怕不合理。”

佛问：“成千上万的人，在梦里感受成千上万的烦恼，如果把他们全部叫醒，梦中的这些恐惧、痛苦，还有没有呢？”那人说：“当然没有了。”佛说：“虽然是成千上万的梦，但只要从梦里醒来，就能全部止息。虽然有成千上万的烦恼，但只要一个方法，就能全部从中出离。”

我还没有讲到佛教更高的胜义谛智慧——听说在座个别人也学过中观，不知道你们学得怎样，但对胜义谛可能会有一点概念。这里是按照佛教世俗谛幻化八喻等的智慧在观察，世间万法确实是如梦如幻。也许有一天，你们会发现，现在特别执著的感情、生活、事业等等，其实都不是实有的东西，这才是它们的本来面目。

截然相反的观点

当我们以佛法智慧来观察人生，跟世俗的很多观点的确是比较抵触的。世间人所信奉的，在佛教看来可能恰恰相反。

比如现在的人喜欢自由，行为没有约束，想干什么干什么，如果跟他讲善有善报、恶有恶报，他可能很难接受，这跟佛教的因果观就有抵触。

又比如现在的人大多不相信前生后世，关心的只是短暂的今生如何生活，对除此之外的范畴是没有概念、不去思考、不愿承认的，这跟佛教的前世今生观又是一种抵触。

而因果、前后世，在佛法智慧中都是非常基本、简单、世俗层面的道理，如果对这些都不承认，对其他道理就更没办法理解和接受了。

世间再成功、优秀、高贵、荣耀的人，也不一定能看清万法的实质，关于生命、心识最基本的知识，大部分人都不懂。

有些人可能会说："不懂也没事，我又不是佛教徒，何必要承认佛教里说的这些？"确实，如果业因果、前后世只

是佛教的专利，非佛教徒不承认也是可以的；但如果它是所有人类，或者整个六道轮回的每一个众生都无法逃避的真实存在，那就跟你是不是佛教徒无关了。你可以不相信、不承认，但不管你信不信，真相就是真相。

有些人说：“那你要给我论证。”其实我没有必要给你论证。没有这个责任，因为我不是你的监护人，也没有这个精力去破除你所有的邪知邪见。但你对自己负有责任，你需要想一想，如果佛教讲的都是真的，要怎么面对？

临时抱佛脚，就晚了

人类还是很聪明、很有智慧的，可以登上月球，可以发明飞机——每次乘飞机，上去下来的时候我都感叹，现代科技好厉害，你看降落的时候，如果有丝毫的失误，就可能偏离跑道，非常危险，但雷达测得那么准，飞机刚好压在白线上，一两米的误差都没有。所以从物质上看，我们的科技已经发展到了这么高的层次，但在精神上，我们连心中最简单的烦恼也没办法对治，在生活中遇到最普通的无常，也没办法面对。我们往往在事情发生之后，才去痛苦、去思考，但这可能没有意义。

最近看到网上说李开复是“向死而生”。他是企业界的偶像，自从 2013 年突然查出淋巴癌，就引起很多人的关注。很多人在想他会不会死，什么时候死啊？但这几年过去，他不但没有死，还在和病魔抗争的过程中悟出了很多道理。他和星云大师有过交流，也经常公开发表一些自己的观点。

我一方面欣赏他的勇气，觉得很了不起；另一方面又觉得，其实佛教的智慧并不是要等到病魔缠身、灾难降临的时候才去了解的，这个时候已经来不及了。他还算幸运，没有马上死，稍微有一点思考的时间，还有跟大师探讨佛法的机会——我看过他的书，的确问过一些宗教方面的问题。但即便是这样，可能也解决不了生死大事。

佛教的生死观，是在你没有生病、没有衰老的时候，就要去观察：到底生是什么，死是什么？当死亡来临的时候，能不能认识自己的心，能不能救护自己，能不能选择下一世投生在怎样的六道轮回中？这些在佛教中，有非常丰富的教义和体验，但是人们对此漠不关心，认为只是佛教徒的天方夜谭，与自己无关。

其实，任何人都需要这些方法。



无常，每天都在上演

比如佛教中讲的“无常”，每天都在生活中发生。

财富是无常的。有些人一夜暴富。听说最近在某个偏远地方，五六个没钱没文化的小伙子，一夜之间成了有钱人，买了五六十万的进口车，轮流拍照炫耀，让很多人特别羡慕。虽然不知道这笔钱的来源是什么，但他们很公开，大家说不出什么名堂，只能感叹这些人福报大。也有些人变得一穷二白，比如原本是企业家，一夜之间钱全部蒸发了，最后绝望到从楼上跳下去，这样的案例也听到不少。这是经济方面的。

身体是无常的。原来好好的人，什么病都没有，到医院一检查，就发现是癌症晚期，癌细胞已经扩散到全身，最后只能做做化疗，没有什么办法。很多人到了这个时候才特别紧张，“真的有无常啊！”

权利也是无常的。看看世界上各个国家的政坛，哪怕是最高领导人，也可能突然倒台；而有些不起眼的普通人，又突然成了万人之上。

生活中充满了无常，只是人们在这些方面缺少观察和思考。

慈悲，要爱一切生命

又比如佛教中讲的“慈悲心”。有人说，对自己的家人、亲戚生悲心是可以的，对其他人好像很难。李开复也说，患病期间他感到最遗憾的，是没有多陪伴家人，对母亲也有很多亏欠。的确，世界上的很多成功人士，最关心的也无非是自己的家人，从某个层面看，这是一种孝道，是儒家文化、孝文化里所推崇的；但从另一个层面看，如此成功的人，临死前考虑的却只是自己和家人，是否值得我们反思?

人活在世间的价值和意义，是不是仅限于此呢？是不是只体现在自己身上，或者跟自己息息相关的极为狭窄的一个小圈子里面？能否把我们的慈悲和力量，辐射到除了父母、亲朋好友、企业员工之外的地方，去关注更多素不相识的人？

也许有人觉得，不用吧，只要我自己能得到提升和发展就可以了。但这样的想法并不是很高尚，一些动物也会这样，比如母狗生了一窝小狗，它对每一只小狗都非常关心；还有一些动物对自己的族群特别维护。人们不会因此觉得它们的智商和情商有多么伟大。

我看到你们的仁智讲堂，就在想这个“仁”所包含的仁爱，可能也只局限于儒教文化中的解释。儒教的“仁义礼智信”在修为自身和维护家族方面非常好，我也了解过；但从某种意义上，这还是一种自私的心，因为它是从“我”出发的，更关心我的国、我的家。

即便是今天全球化的理念，也带着自私性，并不是真正的全球化。因为和佛教的慈悲观相比，它不涉及动物，更不可能涉及整个六道轮回中的众生。

这样的“仁”若能注入慈悲心、菩提心的内涵，那就非常圆满。

伸出手，却帮了自己

当然，佛教中也讲，对素不相识的人生起爱心、同情心，日后对自己也会带来无量利益。你或许觉得难以置信，但现实中的确有这样的故事。

1814 年的一个夜晚，在奥地利维也纳，一个酷爱音乐的年轻人走过街头。这个人很穷，他买不起钢琴，有时候甚至连作曲的纸都买不起，只能每天到一所小学去学习音乐。此时他正在回家路上，看见旧货店的门口站着一个穿得特别破烂的孩子，手里拿着一本旧书和一件旧衣服想要卖给别人。年轻人看见他，顿时生起一种强烈的同情心，觉得这个孩子比自己还穷，还可怜。他把身上仅有的一点钱全部掏出来，买下了那本旧书，在街上边走边看，却发现书里竟然有一首著名诗人歌德写的《野玫瑰》。他忍不住一遍又一遍地朗诵，整个身心都沉浸在诗歌的意境中，没想到从内心深处自然而然涌现出一段旋律。到家之后，他把这段旋律写下来，就是后来价值连城的名曲《野玫瑰》。

我曾经听过这首歌，歌词很简单，大概意思是，荒野上的玫瑰，我要把你采下来，不管你会不会刺我，我要把你采下来……

这首歌在世界古典音乐中享誉盛名；而当年默默无名的年轻人，就是日后欧洲浪漫主义音乐的代表人物，被称为“歌曲之王”的舒伯特。直到今天，大到全球性的各种音乐活动，小到家庭中播放的胎教音乐，都会选择他的作品。

但谁能想到，这首名曲的创作背景，是源于他的一颗善良之心；谁能想到，最初仅仅因为同情，想给可怜的孩子一点钱，结果买下的旧书却成了他辉煌人生的起点。

这种同情，就像佛教中自他相换的修法。当我们想要无条件地帮助别人，这种因缘最终会让自己获得强大的支持，这就是爱的力量，也就是佛教所说的慈悲。

善良的人，怎样都会善良

能做到这样的慈悲，在世人看来是很不容易的。

美国前总统罗斯福，曾经在一个农场打工，却被农场主克扣工资。罗斯福跟他打官司，农场主就倒打一耙，让罗斯福赔了很多钱。后来，当罗斯福成了美国总统，农场主却跑来了，原来因为经济危机，他面临破产，而银行又不肯为他借贷，万般无奈只能找罗斯福做担保人。他哀求说："当年是我不好，对你做了很多昧良心的事，但现在实在没办法，你可不可以为我担保？"

罗斯福的夫人很反对，说："当年他那么对你，你干吗还要帮他？"但罗斯福仍然同意了做担保。

按世间的道理来看，别人故意害我，我还要去帮，这是很不合理的。但这样的事例在大乘佛教中比比皆是。对于修习慈悲心的人，不但要常常这样做，而且必须这样做。甚至更重要的东西，包括自己的身体、性命，只要对方需要，也可以无条件奉上。

这种精神，可能大部分人都很难运用在现实生活中。但不可否认，在整个人类历史上，在那么多以利己主义为核心的价值观当中，大乘佛教的思想是非常稀有的。你们也可以思考，它到底是好还是不好？

和上个世纪相比，我们今天身处一个信息四通八达的网络时代，世界也成了多元文化交融的“地球村”，我们不再像以前那样孤陋寡闻，可以轻松获取各种各样的资讯。但与此同时，我们的思想也变得越来越复杂、迷茫，分辨不出好坏利弊，好像要找到真正对自己有价值的东西，都成了一件很困难的事。

就像市场上有琳琅满目的商品，哪些质量好哪些质量不好，除了极个别懂行的人，其他人很难分辨；同样，这个世界上有琳琅满目的知识，看得人眼花缭乱，哪些知识对人生真正有用，除了极个别有智慧的人，也可能很难辨认。

最好的“仁智”

今天想跟大家说的话题，就是仁爱和智慧，只是不再局限在一个简单的框架里。虽然这里没有讲到佛法更高深的层面，比如密宗对大悲空性藏的诠释；但即便按照显宗的讲法，或者只是针对世俗层面，和接近菩提心、六度的境界来对照，佛法所说的智慧和慈悲，也跟我们通常认为的“仁智”大相径庭。

归根结底可以说，佛法的仁，是最好的一种仁爱；佛法的智，也是最好的一种智慧。因为这种智慧，看透了世间一切万法的本质；这种仁爱，也不仅仅局限于我、我的家、我的圈子，而是涵盖到周围的人群乃至人类之外的所有生命。有了这样的“仁智”，当你在人生中遇到方方面面的问题时，也许不会那么痛苦。

给世界减压

表面上看，做一个仁智的人是在帮助这个世界，但实际上也能给自己解压。现在的人，压力都很大，我特意问过一些人，为什么觉得压力大，很多人开口第一个字就是“我”，“因为我工作不顺”“因为我太忙”“因为我心情不好”……其实就是我执比较重，这是导致压力和痛苦的根源。如果能把我执放下，少关心自己，多关心别人，即便有一些压力，也不会那么难以承受。

所以减压的方法有很多，比如发起一颗利他心，或者建立如梦如幻的空性观，能够做到这些，我们就会快乐很多，人生遇到任何事情，也会一步一步地做，心平气和、不急不躁。

现在很多人都特别着急，走路很急，经常踩到前面人的脚，因为来不及看清楚前前后后的状况；排队很急，没有耐心等待，塞车的时候一秒钟都感觉难熬，想方设法插队、不停按喇叭……大家都急着往前追，但到底在追什么呢？

其实人生的路，原本没什么可追的，再急急忙忙地追寻，也不一定有结果。

追寻智慧人生

今天就跟大家简单分享到这里，如果想找到心灵的归宿，佛教在这方面确实具备优势。感兴趣的话，你可以趁年轻，多去研究、去了解，将来因缘成熟的时候，也可以去修行，这对你的生活会有帮助。修行并不一定要皈依、出家，而是能去研究佛教里讲到的这些智慧，不说利益一切众生，也不说利益社会、国家甚至全世界，单单对你自身的情感、家庭、事业、人生，也许会有意想不到的突破。

这种突破不一定体现在我们所熟知的价值观上，像很多人梦想的，从早上一睁眼，看到的就是钱钱钱。其实很多大

老板、有钱人，也认为金钱不过是一张纸，对内心的快乐起不到任何作用。

所以，有因缘的时候，我们可以把快乐建立在外境上，但更重要的是得到智慧。当内心明白了很多真实的道理，你会清楚该怎么做。

南京大学问答

『 *2015* 年 *6* 月 *29* 日 』

（一）**问**：您今天的开示围绕着“智慧”，但对我们普通人来说，可能更看重的是“聪明”，比如在对孩子的教育中，我们会夸这个孩子很聪明，却很少夸他智慧。智慧和聪明到底有怎样的关联和差异?

答：大多数家长的确比较关注孩子是否聪明，不仅在亚洲国家是这样，西方的很多国家也是如此。但我们也知道，聪明跟智慧是有一定差别的，聪明的人不一定有智慧，有智慧的人也不一定显得很聪明。相对聪明而言，智慧需要长时间的积淀，更为厚重。

一个智慧的人，不一定能马上展现出他的优势。比如考大学的时候，那些考得最好的学生，凭着自己的聪明和运气，进入顶尖大学，但随着他们毕业，开始工作、创业，在各方

面不一定还能保持这样的辉煌；相反，有些虽然没考上名牌，但之前积累的学识，让他们在后来的整个人生中，慢慢显现出亮色，达到很高的造诣。

今天我们的价值观，普遍看重孩子的聪明，却很少关注他是否具备另外一些品质，比如听话、有爱心、乐意帮助人、坚强、勇敢、有耐心等等，但这些才是人生中更重要的功德。如果我们把孩子将来是否有前途，全部用聪明的标尺来衡量，做父母的只关心孩子的考试成绩、分数排名，在某些层面上，可能会是个错误。

因此在孩子的教育上，我觉得父母一方面要培养他的聪明和技能，但更重要的是，应该教他如何为人处世，让他有一颗善良的心。从小灌输一种理性和慈悲的教育，对他的成长很有意义。否则，老师和父母关心的都是他的成绩好不好，其他方面再差劲也不管，即便将来也许能考上一个好学校，找到一份好工作，暂时比较顺利，但越往后走，可能会适应不了，会一败涂地。

这是很有可能的，我们都需要关注。



（二）**问**：我学的是物理，非常想领悟这个宇宙的真理，也很想为别人做一点事情。以前读爱因斯坦的传记，里面有句话说，这个世界上所有的生命都是联系在一起的，我对此深感信服，并由此读了一系列的相关书籍。后来在老师的指引下，我领会到了一切都是心的游舞，觉察到宇宙与自己其实并无太大的差别。我很想更进一步，当然老师也说过，要获得即身成就是不能求快的，但我现在生病了，生了很重的病，应该算是气脉紊乱吧，感觉自己的心没办法安住下来，尤其是最近五个月，修法一直比较停滞，内心有点焦急，毕竟世事无常、人生苦短。今天见到您，我很激动，希望能得到您的传法。

答：爱因斯坦的传记，我也很喜欢。但爱因斯坦说的宇宙同体，实际上是在微观理论中说的——万事万物源于同一个磁场，或者同一种力量。这种力量在佛教中来讲，就是“空”，空中能产生一切，但这个空不是无，而是明空无二。

想要证悟这种境界，在佛教中需要经过长期的修行，到那时，的确可以轻松了悟万法的本质。在修行过程中，最初可能会有相似的顿悟，随着不断的修持，最终也能获得真正的大彻大悟。我相信有这样的境界。

关于你的病，密宗当中有气脉明点的修法，比如，为什么我们的心像猴子一样刹那都不能安住，原因就是气脉一直在运行，如何调整气脉，在显宗当中几乎是没有提及的，但在密宗当中，依靠圆满次第的一些修法，就可以让气脉的运行平缓下来。

这里所说的气，既有呼吸的气，还有身体中运行的一种力量。通过调整身体坐势、调节每一个脉轮，控制好这种力量，我们的心就会渐渐安静下来。

关于起心动念跟气脉的关系，密宗里有一些特别好的修法和窍诀，在显宗当中确实找不到。

然后在对抗疾病的时候，心的作用很重要。十多年前我也得过严重的病，当时很多医生跟我说，可能只有六个月的生命。我就想这六个月要做点什么，因为也许会死，也许不会死，但假如真的只有六个月生命，我还是想在临死前翻译一本有意义、有代表性的书。

有天下午，我在成都一个书店里找到了藏文版的《释迦牟尼佛广传》，那本书很厚，有 500 多张，一千多页，我想，这个翻译完之前，自己肯定已经离开人间了，但不管怎样，还是发愿把它翻译出来。

后来我带着这本书去厦门治病——昨天在厦门我就想起了这段经历：那时候住院四个多月，每天打吊瓶，上午几瓶，下午几瓶，一边翻译《释迦牟尼佛广传》。最终用了五个月时间，翻译了三十多万字，圆满完成。

记得刚开始翻译的时候，医院后面正在建楼，我还在日记里写：这栋大厦正在修建中，我心中的智慧大厦也在修建中；这栋大厦应该会落成，而我的大厦却不一定能完成……

结果六个月之后，那座大厦已经竣工了，我的身体也基本恢复了健康。

所以我觉得，面对疾病，心的力量很重要。我们对病不用太执著了，找一件自己喜欢的、觉得有意义的事情做下去，借助三宝的加持也好，自己的努力也好，各方面因缘会慢慢好转的。

（三）问：在大学的教育计划中，一个学生从入学到毕业，需要四年时间。由此我很好奇：一个众生从凡夫位到佛位，是不是也需要一定的时间？虽然每个人的根基不同，可能会有一些变化，但会不会还是有一个大致的定数？这是第一个问题。

第二个问题是，我很好奇生命的起源，想请您开示一下如来藏光明的问题，因为搞不清楚从如来藏光明里怎么会突然衍生出生命的。

第三个问题是，如果说生命来自如来藏的一念妄动，那成佛以后，证得如来藏光明以后，会不会因为一念妄动又堕落成凡夫呢？

答：第一个问题。成佛的确有一个过程，按照显宗的基本观点，就像学校里这样，大学读四年，研究生、博士生读

三年甚至七八年，这样的定数在佛教里也是有的。佛经中讲过，根据众生根性的不同，有些三个劫成佛，有些要七个劫，有些要三十三个劫。有一部论典叫《三戒论》，也讲到整个成佛的过程，需要三大劫、七大劫或者三十三大劫。而最常见的讲法是“三大阿僧祇劫”。

而无垢光尊者在著作《遣除心之黑暗》中说，以上都是根据众生心力的不同，按照最底线设置的“定数”而已，实际上如果是利根者，在短短的时间内也可以成佛。他引用《中般若经》中的一句话：“获得现见诸法清净法眼之大菩萨，若欲求正果，则七日亦可现前无上菩提圆满佛果。”利根菩萨想成佛的话，七天就可以了。对于这些教证，我们可以这样理解：成佛快慢之所以有差别，是因为众生在断除分别念的窍诀运用上，有利根和钝根的差别。

第二个问题。我们的心最开始是光明的，后来怎么出现无明，或者说关于生命的起源问题，第三世噶玛巴自生金刚专门写过一部论典叫《宣说如来藏》，噶举派的一位大德为它写过注疏，我也想翻译这部论典，但不知道有没有时间。这里面就讲到如来藏的本体像虚空、大海一样，虚空中会突然起现云雾，大海上会突然涌现波浪，用这些比喻来解释如

何从如来藏光明中出现生命的起源。其中还讲到了更细微的，包括每一个无明、每一种因缘产生的过程。

第三个问题。虚空中的云，是很可能再次起现的，但证得如来藏光明之后，心为什么不会再退返呢？对这个问题，法王如意宝写过一部论典，叫《本基当中显现基现》，大概有三十多页，是法王所有著作里最重要的一部。论中就直接讲了在最初的第一刹那，众生是如何迷乱的，普贤王如来又是如何获得佛果的，对这方面的分析非常透彻。其中用了一个比喻：就像水银经过消毒之后，不会再有毒性；同样的道理，如来藏彻底遣除障碍之后，也不会再次迷乱。法王的这个比喻说得很清楚，获得成就之后是不可能再退返的。

不仅是法王的论典，因明的《释量论》中也讲了这方面的道理。它用的比喻是：就像烧坏的种子不会再发芽；如来藏上面的污垢一旦被净除，也不会再回到原来。或者说，成佛后所显发的果位功德，跟基位还是有所差别的。

这是专业性比较强的问题，可能很多人都没有听懂。

（四）问：我想问一个很基本的问题，人活着的终极目标是什么？

因为我感觉越活越累，越活越不开心，越活越迷茫。按照现在世俗的观点，大概都奔着能当大官、有房有车、有漂亮老婆……但我觉得以后真正得到了这些，自己也不会很快乐。就像以前拿到本科录取通知书的时候，我是相当开心的；拿到研究生录取通知书的时候，已经不那么开心了；等拿到了博士录取通知书，我就只是看了一眼，直接放进抽屉里，真的一点也不激动。所以我想问一下，人生的终极目标到底应该是什么？

答：我写过一本书，叫《苦才是人生》（众笑）。

为什么不开心，我想可能有几个原因：第一个原因呢，如果我们把生命看成只是几十年人生的这么一个载体，不看前世，也不看后世，那么最初你会对那些没尝试过的人生感到好奇，比如没有钱、没有车的时候，就向往有钱有车的生活；而一旦你得到这些，其实会越来越没有感觉。这就是轮回的本性。

《金刚经》里讲：“凡所有相，皆是虚妄。”当你真正得到时，可能会发现很多东西仅此而已。比如没有一百万的时候，觉得做个百万富翁应该很幸福；后来真的有了一百万，会不会开心呢？也许刚开始会，但接下来就不见得。这是一个普遍规律，因为轮回的本性如此。

如果我们缺少对前后世的基本认知，看待人生是会有些悲观。这是我分析的第一个原因。

第二个原因是，现在的人不太关注对内心的修养，由此感到的快乐也比较少。因为很长一段时间以来，人们的价值观都是赚钱、成家，觉得这才是活着的意义，而当物质拥有得越来越多时，人们却发现心灵还是空虚的。就像我刚才提到的，跟物质相比，内心其实更重要。如果我们的内心有一种自我平衡的能力，起初可能会像很多人一样，也想得到物质，觉得它是生活中的必需，但慢慢会意识到，让内心得到调整和满足，更重要。

其实你在读本科生、研究生、博士生的时候，也可以培养内心的信仰、慈悲等，当你在这些方面付出努力，就不会只执著那几张文凭，同时也收获了自身的修养。

比如藏地很多信仰佛教的人，也看重成家、赚钱这些事，但他们很清楚，人生还有其他的目标："我要积累资粮""我要行持善法""我生生世世要成为什么样的人"……这些在心里占有更重要的位置。一个有信仰的人，会把这些看得很重。

所以我们可以给自己确立两方面的目标，物质的也有，精神的也有，在物质上得到满足的同时，精神上的满足也会随之而来。

第三点呢，关于人活着的真正意义，前面我也讲了，其实不仅仅是自己成家立业，更重要的是，要想着对社会做一点什么。如果刚进大学、刚参加工作，刚开始创业的时候，就有这样的理念："有房有车虽然好，但这不是我关心的重点。"经常想着怎样对社会有利、怎样能帮到别人，在这些方面考虑得比较多，你也许不会感到无聊的，因为觉得还有很多事没有完成。

比如我做一个企业赚了一百万，能不能至少把其中的五万捐助给其他众生？说五十万有点太多了，可能我还没有这样的心量，但从一百万里拿出五万，这样的比重还是可以接受的。用这笔钱为别人做点事情，可能自己会更加充实。

今天的很多人好像越活越没有感觉，越活越迷茫。但如果我们既懂得前世后世的存在，也懂得利他的价值，当自己获得成功的时候，会有一种自豪；遭遇失败的时候，也不会特别悲观。因为你有了最重要的事业，对此不会轻易舍弃。

（五）**问**：在我没开智慧、不信因果之前，种下了很多恶因，我确信会得到恶果，应该怎么做才能弥补这些过失？

答：确实，在我们还不知道因果取舍，不知道善有善报、恶有恶报的道理之前，或者说即便知道，但是因为种种的原因，生活所迫、身不由己等，会做很多不该做的事。但不管怎样，按照佛教的观点来讲，这些都是可以忏悔的。

佛经里有一个很典型的例子：指鬘王受到恶师的迷惑，认为七天内杀一千个人就能获得梵天果位，于是到处杀人。杀到第 999 个人的时候遇到佛，连佛也想杀，后来在佛的点化下，他意识到自己造下了弥天大罪，非常伤心，于是精进忏悔，最终净除罪障，成就了圣果。

米拉日巴尊者也是这样，起初为了报仇，他杀了很多人，后来为了忏悔，他前往寂静地方，依止马尔巴罗扎精进修行，即生已经成就。

所以我想，人难免会在无知的情况下，或者因为种种原因造下严重的罪业，但如果能够虔诚忏悔，还是有清净的机会。

尤其是金刚萨埵的修法，对忏悔罪业非常有用。在我们佛学院，每年都召开金刚萨埵法会，参加的人非常多。今年我下山的时候，法会还没有开完，人山人海，小小的喇荣山沟根本没办法承载，我也累得不行。为什么人这么多？虽然很多人不会公开说，但其实大家都知道，作为凡夫人，有心无心、起心动念间，都会造很多罪，这些罪业需要我们真诚的忏悔，才有清净的时候。



（六）**问**：最近跟我的 MBA 同学圈交流佛法的时候，说到佛法的闻思修，一个同学说，不需要，心中有佛就可以了。我想问，您认为什么样才算心中有佛？这是第一个问题。

第二个问题是关于梦的。我小时候经常做梦，有时候梦里知道自己在做梦，醒过来就可以了；有时候又不知道。我想问为什么会这样？是什么原因让我在梦中时而明白是梦，时而又不明白呢？

答：你的第一个问题，应该让那个说“心中有佛就可以”的同学来回答，因为是他说的。（笑）不过我可以替他回答。

这种说法，其实是对佛教不太了解。很多人觉得心中有佛就可以，但他们心中到底有没有佛呢？很难说。心中有佛的时候，的确就像济公活佛说的“酒肉穿肠过，佛祖心间留”，但很多人都不知道，其实接下来还有两句——“世人若学我，如同进魔道”。

这种观念，跟六七十年代一些武打片的引导也有很大关系。如果心中真的有佛倒是可以，但你能不能观得起来？要达到这样的境界，是很难的。那些说心中有佛的人，往往同时在造各种恶业，喝酒、吃肉，但佛不可能让你去造恶业。所以这些人只是说起来好听，如果心中有佛，应该时时刻刻都能观佛，但我们大多数人，一年365天，能想起佛的时间可能只有几秒、几分钟，除此之外的所有时间，都在贪嗔痴里，都在昏昧中。

一般来讲，现在的人对佛教或其他宗教都不是太懂，因为没有好好地闻思修行、潜心研究过。但他们却自认为像代言人一样权威，对其他更不懂的人指指点点，“你不用学习，不用闻思修行，什么都不用……”而很多人也把这些没有发

言权的人当作权威，言听计从。这个时候，如果自己受过佛法方面的教育，懂得一些理论，各方面智慧有所提升，你就不会迷惑。

目前这个阶段是比较混乱，混乱的原因在于，很多人虽然有了信仰，但不懂什么是正信，什么是迷信，于是就出现形形色色的“佛教代表”。包括在藏传佛教里，的确有一些很好的上师，但也有一些别有目的的人，跟你讲一些似是而非的“法”。特别像江南一带，各方面的条件还不错，也许来的上师比较多，如果自己没有取舍能力，就会听到什么都“很好很好”，全然接受。这是在很多佛教团体都可能发生的情况。

其实就像世间的商品，如果买家不识货，假冒伪劣产品就会纷纷涌现于世；如果大家能懂一点基本的鉴别，哪些是真的、哪些是假的、什么样的质量比较有保证，很多假货就不会有生存空间。

文艺复兴或者工业革命刚开始的时候，有很多非常复杂的情况发生；今天的社会在信仰方面也是刚刚开始复兴，既有正信，也充斥着各种情况。我始终认为，你不信仰佛教就

另当别论，但如果想要信仰，最好能系统地闻思修行，要大量地学习，只看一两部论典是不行的。

听有些老师说，你们正在提倡读诵百部经典。我想问，只是读诵，还是要学？其实学习的话，从经典开始可能比较困难，因为经典的内容很复杂，会有内外密不同层面的含义。如果只是读诵，念念《地藏经》《金刚经》都很好，但如果要学，建议大家从论典入手，系统地学。经过一段时间的学习之后，你会明白佛教到底是怎样。

我也经常要求佛教徒要学习，对一些形式化的佛教不要很重视。虽然供灯、磕头、烧香也是佛教的行为，也有各自的功德，但这不是佛教的核心精神。听说有些企业家，把佛教看成仅仅是在寺院里拜个佛、在功德箱里放几块钱、给出家人作个供养，培一点福报——这些也重要，但更重要的还是佛教的核心精神：慈悲和智慧。我们怎么去修，怎么去学，对这个体系一定要了解。但了解的过程是比较辛苦的，不那么容易，要把它当作一门课程那样去学，你才会发现关于佛教的说法，哪些是真的，哪些是假的。

我认识的一些企业家，心很善良，常常去做布施、供养，但都不太懂什么是佛教。他们看到弥勒佛是笑眯眯的，一进

寺院就对自己笑，可能代表我生意兴隆；释迦牟尼佛是很威严的，可能要我好好做人做事。我今天给弥勒佛交了 50 块钱，给释迦牟尼佛交了 100 块钱，已经跟“领导”搞好关系了，以后他们一定会时时关注我，如果我遇到了什么难题，他们会派四大天王来帮我解决……把佛教信仰跟民间说法都混在了一起。当然，这么理解也不是完全不行，但更重要的还是要学习，自己才不会盲目。

所以你的第一个问题，有些人的语言如果是出于好心，我们也不用否定他们的观点，但作为企业家，还是应该把佛教真正的核心问题跟它的部分仪式分开，抓住重点很重要。

至于第二个问题，梦的情况是各种各样的。按照密宗的观点，的确可以在梦中认识梦，像宗喀巴大师的《集密意续》讲义等，就有很多认识梦的方法；而按照显宗因明学的观点，梦是一种迷乱的意识状态。

所以对梦没必要特别执著，因为现在就是一场梦，你在梦中问问题，我也是在梦中回答。梦里见过你。

（七）问：要怎样踏上资粮道，怎么去发广大的慈悲心、菩提心？我觉得我们的菩提心都不够大。

答：佛教讲五道：资粮道、加行道、见道、修道、无学道，资粮道是最开端的。其中资粮道又分小资粮道、中资粮道和大资粮道。加行道又分暖、顶、忍、世第一法。

资粮道的修持就是了解空性、积累资粮、净除罪障。通常认为，从我们相续中真正生起菩提心开始，就进入小资粮道了。那怎样生起菩提心呢？可能先要懂得众生的痛苦。因为无量无边的众生在轮回中所感受的三大痛苦为主的一切煎熬，是非常难以忍受的。

而在修菩提心之前，还要修慈、悲、喜、舍四无量心，四无量心没有修好之前，菩提心是很难观起来的。在藏传佛教所有的菩提心修法前面，都会讲到四无量心。当中最根本的修法，就是从“我的父母”开始，这是我最关心的人，所以不能跟他们吵架；然后是和我有关的周围的人；最后扩大到我的怨敌，把他们观想在我的前面，直到不再讨厌他们。修菩提心也是如此，逐步逐步把心不断扩大、再扩大，而不是今天刚开始修，就要去帮助天下所有的众生。这样说起来很舒服，但其实只是一句虚辞，要脚踏实地的话，就是从父

母开始，一步一步扩大到所有众生。这样慢慢修，有些人在短短的时间内也会生起真实的菩提心；有些人则可能需要更长的时间。每个人的根基和次第不同。

（八）**问**：善恶往往在一念之间。如果碰到不开心的事情，或者身处负面情绪中，应该怎么做才能把它转变成正向的情绪，让大家都处于正能量的环境中呢?

答：我们的负面情绪，在佛教里讲，有贪心、嗔心、痴心、傲慢、嫉妒等等。其实这些情绪，你不认识它的时候，可能并不知道它是负面的。尤其在这个崇尚开放、自由、浪漫的时代，很多人会觉得负面情绪挺好，爱恨情仇，才是人生。尤其是一些 80 后、90 后的心态，确实不知道怎么说，我刚才也在问一些老师，现在的年轻大学生到底在想什么?很多观念在 60、70 年代的人看来，确实没办法认同。他们把这些负面情绪当作正面的东西，认为是一种生命活力的代表，用现在的话讲就是“很棒”“很酷”“很自我”。

但实际上我们都知道，负面情绪并不好。耶鲁大学的科学家通过反复实验发现，负面情绪会在人体内产生毒素，这

种毒素对身心健康都有害。很多心理学家也认为，世界上 70% 的人都有负面情绪导致的心理疾病。

佛教讲，众生皆有分别妄念。从大的方面看，分别妄念就是一种负面情绪。正常情况下，这些是不严重的，但现在看来，很多负面情绪的产生，确实已经对人们的健康、工作和生活带来了一定危害。在这种情况下，我们要学会把它转化为正面情绪。

怎样转化呢？首先要懂得负面情绪对自己的害处。比如你特别嗔恨、大发雷霆的时候，说出的话不可能有理智，做出的行为也不可能很正常。我看过一本书叫《一生气你就输了》，每次生气过后，你可能会想起当时说别人、骂别人是不对的，但在负面情绪的驱使下，你就是控制不住。

所以，不管别人是怎么说，尤其西方人的观念更加开放，很多人也会受到影响，但我们还是要认清正面情绪和负面情绪在本质上的差别：一个是药，一个是毒。

对这些负面情绪，年轻人一定要重视。今天在座有很多都是大学老师，也希望你们能跟学生多讲一讲负面情绪的危害。

现在吸毒的人也越来越多。这次我去了四个监狱，了解到监狱里的很多犯人都是因为吸毒而堕落的。佛教里把贪嗔痴叫做三毒，说烦恼像毒药一样，会损坏自己的心灵。但是很多年轻人不觉得这是毒药，还认为它很有意义。

吸毒者往往最初只是好奇，听说吸毒很舒服、很快乐，就想试试看，结果吸着吸着上瘾了，很难再戒掉。我也了解过毒品的化学成分，会对神经造成永久性损伤，到最后谁也无法控制。

虽然国家有各种戒毒所，但很多时候这些机构也没有办法。有个吸毒者已经第三次进监狱了，每次放出去又开始吸毒贩毒，让监狱长都特别头疼，一方面他不断回来，给狱方带来很多麻烦；另一方面又确实很可怜。

很希望学校、老师都能重视起来，多了解这些情况，研究一下怎么从教育上帮助年轻人。今天社会的最大威胁，并不是杀人放火，而是存在于我们身边的各种青少年犯罪，这些现象越来越严重。但实际上，很多都是不应该发生的。

（九）**问**：今天非常高兴，又一次聆听您的开示。我想最后代我所有的学生，和在场第一次见到您的学生，祈请您给他们一点智慧的加持！

答：很多上师、堪布、活佛，用自己的身体或者其他方式给大家灌顶、加持，这很重要，但我觉得更重要的，可能是用智慧做加持。

我经常讲，如果能给大家什么“加持”的话，就是到处去讲一讲课。在讲课的过程中，有些人可能会有一点点转变；有些人可能觉得没什么；有些人可能从头睡到尾，最后大家鼓掌，才突然醒过来——我不是说今天啊，今天好像没有睡觉的，大家都很认真、专注。我有这样的毛病：台下人很专注，我就能把想讲的都讲出来；台下有一个人不专注，就讲不下去了。所以今天我的“智慧加持”应该已经都给完了。

如果还要我再“加持”一下，那就提一点希望。希望你们每个人从现在开始，既要发挥人生中的潜力，做好你的工作和事业，这是非常重要的；同时也要花一定的时间，去探讨人生中最关键的问题，包括生老死病、调整心灵等等，这些或许更加重要。

我们每个人都在绘制人生的蓝图，但有时候，人生不会是你最初设计的那样，不会沿着预期的路走。乔布斯说，在人生的每一个阶段，要听从自己内心的声音。确实如此，我们对人生有很多大致的规划，比如二十岁之前读书，三十岁之前成家、创业，等等，但到了某一个节点，可能会发现人生不是自己想的那样。原本想走的路走不下去，再换一条路走又有点困难，有时候还出现第三条路，在无从选择的时候，不如听从内心的声音。等到了人生终点，回头看，就会看到这条路有很多转折点，有些是成功的亮点，有些是失败的痛点。

但不管怎样，每一段经历都是你的人生，都是增长智慧的机会。不要对负面经历就排斥、否认，对正面经历就夸大、宣扬，不用这样。每个人都有负面和正面的经历，有些可能负面的多一点，有些可能正面的多一点，但它们都是你的真实演出，一段一段连起来，才铺成了完整的人生路。这条路走起来很不容易，但我们总会走完。在这个过程中，如果能平衡对内在心灵和外在世界的关注，无论遇到什么，你也能够应对。

前不久我发过一个微博："每个人都有顺利的时候，也有挫败的时候，达到顶峰不要太趾高气扬，跌到谷底也不要太垂头丧气，因为这些都会过去，都会成为你的精彩经历。"

对这些道理稍微有一点概念的人，也知道一切都会过去，但更多时候还是需要一种智慧。这种智慧怎么得到呢？一方面按照佛教的传统，比如念"嗡阿热巴匝纳德"祈祷文殊菩萨，或者念"嗡玛呢叭美吽"祈祷观音菩萨，这两位是智慧和大悲的象征，通过这种方式，可以在相续中种下善根。

另一种方式，是自己不断地学习，学习的过程中，要坚强。刚才有位同学说他的身体不好，其实身体不好也没什么，这个肉体肯定有不好的时候，内心也经常会烦恼，连拿到博士文凭都没感觉。

假如是我拿到博士文凭，肯定很高兴。你实在不想接受的话，这个证书给我用，我去别的学校到处介绍自己是博士。现在那些学校一般叫我堪布，有的叫教授，有了你的博士证书，我就很高兴地拿给他们，"看，我是南京大学的博士！"——开玩笑。（众笑）

所以，有很多办法可以调整心态，让自己开心。但总的来讲，需要智慧，也需要悲心。

谢谢大家！

主持人：

我在想，堪布讲他第一次来南京大学的时候是四年前，也就是说，我们的每一次相遇，其实都是一段不可重复的缘分。

相信今天课堂内的你们，特别是南京大学的年轻学子们，也许在今天的讲座上没有感觉到什么，但若干年后，当你回想起曾经在中美报告厅听这位大堪布讲到的某一句话，可能对你的人生会是一种点醒。

再次用热烈的掌声，感谢堪布的智慧开示！